دكتور / أيمن الحسيني

الممنوع والمرغوب في شهر العسل

المواقف الصعبة والمشاكل المحرجة للعروسين وحلولها الطبية

- أخطاء احـــتــرس منهـــا في هذه الليلة..
- نصيحة للعروس: ابتعدى عن هذه الأشياء المنفرة..
- اعـتـقـادات خاطئـة تحتاج إلى تصحيح قبل الزواج..
- هذا هو الدليل على عُـذرية العـــروس..
- للمـعـاشـرة الزوجيــة آداب وأصـول ضـروريـة..

مكتبة ابن سينا

254
ج ا م

مركز المرأة للدراسات و...
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٢٣
ترخيص رقم : (٧١)

المنوع والمرغوب في شهر العسل

١٥٤٠١
١١١٣

المواقف الصعبة والمشاكل الحرجة للعروسين وحلولها الطبية

١٢م

- أخطاء احترس منها فى هذه الليلة ..
- نصيحة للعروس : ابتعدى عن هذه الأشياء المنفرة ..
- اعتقادات خاطئة تحتاج إلى تصحيح قبل الزواج ..
- هذا هو الدليل على عُذرية العروس ..
- للمعاشرة الزوجية آداب وأصول ضرورية ..

دكتور / أيمن الحسينى

مكتبة ابن سينا

مكتبة ابن سينا
للطبع والنشر والتوزيع
٧٦ شارع محمد فريد - النزهة -
مصر الجديدة - القاهرة
☎ ٦٣٧٩٨٦٣ - ٦٣٨٩٣٧٢ ف ٦٣٨٠٤٨٣

اسم الكتاب
المنوع
والمرغوب فى شهر العسل
اسم المؤلف
دكتور/ أيمن الحسينى
تصميم الغلاف
إبراهيم محمد إبراهيم
رقم الإيداع
٣٩٩٦ / ١٩٩٩
977-271-353-7

جميع الحقوق محفوظة للناشر
لا يجوز طبع او نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس
أى جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية
أو إلكترونية بدون إذن كتابى سابق من الناشر.

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية
مكتبة الساعى للنشر والتوزيع
ص.ب ٣٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٢ - هاتف ٤٢٥٣٧١٨ - ٤٢٥١٩٦٦ فاكس ٤٢٥٩٩٤٥
جدة - تليفون وفاكس ٦٢٩٤٣٦٧

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت: ٣٢٠٩٧٢٨ فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

بسم الله الرحمن الرحيم

مركز المرأة للدراسات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢٢
ت.ف : ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم : (٧١)

مقدمة

إن التقاء رجل بامرأة من خلال أول ليلة من زواجهما تجربة صعبة لاشك فى ذلك .. خاصة لمن لم يألف شريكه ويأنسه بما فيه الكفاية ..

وإنى كطبيب أعتبر أن الإفادة أو النصيحة الطبية للعروسين فى بدء حياتهما الزوجية القائمة على أساس علمى موضوعى ، تعد أحد الجوانب الطبية المهمة التى يجب أن نركز الضوء عليها .. لما يتعرض له العروسان من خلال هذه التجربة لمشاكل ، وأزمات ، ومواقف حرجة تحتاج إلى توضيح ، وقد يخجل العروسان من الإباحة بها ؛ فتقف عقبة فى طريق سعادتهما ..

فالنصيحة الطبية فى هذا الموضوع ، الذى تلعب فيه المعاشرة الجنسية دورًا أساسيًا ، ليست مجرد كلام على ورق ، وإنما قد تساعد بالفعل كثيرًا من الأزواج على تخطى العقبات التى تهدد حياتهما الزوجية ، وتساعدهما على اجتياز الفترة الأولى من زواجهما

بنجاح.. فلكل عروسين يستعدان لبدء حياة زوجية أقدم هذا الكتاب ، الذى يسلط الضوء على المشاكل الطبية والنفسية التى يتعرض لها كثير من الأزواج الجدد ..

ويجيب بوضوح وصراحة عن أغلب ما يدور فى ذهن العروسين من أسئلة قد يخجلان من المصارحة بها .. ويعالج كثيراً من المواقف الحرجة التى قد تصادفهما .. ويعيد التذكرة ، بالإضافة لذلك ، بأهم واجبات وحقوق كل طرف منهما تجاه الآخر فى ضوء القرآن والسنّة .. ويوضح آداب المعاشرة بينهما .

وأخيرًا ، لكم منى أجمل المنى بحياة زوجية موفقة .. ويسعدنى تلقِّى أسئلتكم واستفساراتكم .

المؤلف

دعائم الزواج السعيد

إن الانتقال من حياة العزوبية إلى حياة الزوجية ، يفرض على كل من الطرفين بعض الواجبات طالما اختارا هذه المشاركة ، وإلا أصبح زواجهما تعساً مهدداً بالانفصال . كما يبقى على الزوجين معاً أن يحافظا على ما بينهما من ترابط مهما عَرضَ عليهما من أمور .. ليس بالتنازلات ولا بالتضحيات ، فالحياة الزوجية لا ينبغى أن تعرف مثل هذه الكلمات التى تحمل معنى الحسرة ، وإنما بالتآلف المحبب بين الزوجين .

والسعادة الزوجية ليست شيئاً بعيد المنال ، لكن البعض يبحث عنها بعيداً ،بينما هى بين يديه ، ومن السهل تحقيقها لو عرفنا من أين تأتى معظم الخلافات الزوجية، وكيف نتعامل معها ، وما يجب أن يحرص عليه الزوجان حتى تتحقق سعادتهما .

ولكن .. ما هذه الواجبات ؟ وما هذه الحقوق التى تفرضها الحياة الزوجية على كل من الطرفين للحفاظ على ما بينهما من رباط مقدس وتحقيق حياة زوجية هادئة هانئة ؟

لقد وضع لنا القرآن الكريم العديد من الآيات وخرج علينا رسول الله صلى الله عليه وسلم - بالعديد من الأحاديث التى تنظم العلاقة بين الزوجين، وتضمن إقامة حياة زوجية سعيدة ، إن هذه الآيات وهذه الأحاديث تمثل دعائم قوية لكل زوجين يريدان إقامة حياة زوجية موفقة .

❖❖ المعروف أساس المعاشرة :

قال الله عز وجل : ﴿ **وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا** ﴾ [النساء : ١٩]

وعن أبى هريرة رضى الله عنه قال ، قال رسول ﷺ :

«واستوصوا بالنساء خيراً فإنهن خلقن من ضلع أعوج ، وإن أعوج شىء فى الضلع

أعلاه ، فإن ذهبت تقيمه كسرته ، وإن تركته لم يزل أعوج ، فاستوصوا بالنساء خيراً»[1] .

فيجب أن يكون المعروف أساساً لمعاشرة الزوج لزوجته . ويجب على الزوج أن يعلم أن زوجته مخلوق يحتاج معاملته إلى شيء من المرونة والملاطفة وإلا استحالت عشرته.

❖ ملاطفة الزوجة :

كما يجب على الزوج ألا يكون جافاً غليظاً مع زوجته ، وإنما من واجبه أن يلاطفها ، ويدللها ، ويلاعبها من وقت لآخر ؛ لإشعارها بالود والسماحة.

عن عقبة بن عامر رضي الله عنه قال : قال ﷺ : «**ليس من اللهو ثلاث: تأديب الرجل فرسه ، ورميه عن قوسه ونبْله ، وملاعبة أهله**»[2] .

وفي بعض روايات هذا الحديث : «**كل شيء يلهو به الرجل باطل إلا تأديبه فرسه، ورميه بقوسه ونبله ، وملاعبته أهله**»[3] .

وكانت عائشة رضي الله عنها تقول :

«إنما المرأة لعبة الرجل فليحسن الرجل إلى لُعْبته» .

وقد روى ذلك مرفوعا .

❖ التكفُّل بالزوجة والإنفاق عليها :

كما أن من حق الزوجة على زوجها أن يكون كفيلاً بها فيطعمها، ويكسوها ، ويحميها وألا يقبحها .

روى أبو داود : عن حكيم بن معاوية القشيرى عن أبيه قال : قلت : يارسول الله، ما حق زوجة أحدنا عليه ؟ قال : «**أن تطعمها إذا طعمت وتكسوها إذا اكتسيت ولا تضرب الوجه ولا تقبح - أى لا تقل قَبَّحَكِ الله - ولا تهجر إلا فى البيت**»[4] أى لا تحولها إلى بيت آخر ، ولا تتحول عنها إلى بيت آخر .

---

(١) [رواه البخارى فى النكاح برقم ٥١٨٦] .

(٢) [أخرجه أبو داود فى كتاب الجهاد برقم ٢٥١٣] .

(٣) [أخرجه ابن ماجة فى الجهاد برقم ٢٨١١] .

(٤) [أخرجه أبو داود فى النكاح برقم ٢١٤٢] .

❖ عقاب الزوجة :

والإسلام لا يمنع الزوج من عقاب زوجته إذا خرجت عن طاعته ، وإنما لا يجب أن يبالغ فى هذا العقاب ، ولا يجب أن يصل إلى حد الأذى الجسمانى الشديد . فأفضل صور هذا العقاب كأن يهجرها فى الفراش ، أو يضربها ضرباً خفيفاً لا يؤذيها.

وقيل فى تفسير قوله : ﴿ وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ ﴾ [النساء : ٣٤] .

أى أن ينام زوجها معها فى المضجع ولكن يوليها ظهره ولا يكلمها ولا يجامعها ، وقيل أيضاً : أن يترك الزوج مضجعها ، أو ينام فى مضجع غيره ولكن فى بيتها .

وقال رسول الله ﷺ فى خطبته فى حجة الوداع : **«ألا واستوصوا بالنساء خيرا فإنما هن عوان عندكم ، ليس تملكون منهن شيئاً غير ذلك إلا أن يأتين بفاحشة مبينة ، فإن فعلن فاهجروهن فى المضاجع واضربوهن ضرباً غير مبرح ، فإن أطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلا . ألا إن لكم على نسائكم حقا ولنسائكم عليكم حقا ، فأما حقكم عليهن ألا يوطئن فُرُشكم من تكرهون ولا يأذن فى بيوتكم لمن تكرهون ، ألا وحقهن عليكم أن تحسنوا إليهن فى كسوتهن وطعامهن .. ألا هل بلغت ؟ قالوا : نعم ، قال : اللهم فاشهد»**(١) .

وفى حديث آخر : **«لا يجلد أحدكم امرأته جلد البعير ثم يجامعها فى آخر اليوم»**(٢) .

وبذلك فإن الإسلام قد كرّم الزوجة ، وكفل لها حقوقاً لحمايتها وسعادتها.

وإذا كانت هذه هى حقوق الزوجة على زوجها ، فما حقوق الزوج على زوجته ؟

❖ طاعة الزوج :

إن طاعة الزوجة لزوجها قاعدة أساسية للحياة الزوجية .. فللزوج على زوجته حق الطاعة فى كل أمر ونهى ، شريطة ألا يكون فى هذا الأمر أو النهى معصية للخالق – تبارك اسمه – فإذا أمرها بأمر فيه مخالفة لما أمر الله به، فلا يجوز لها أن تطيعه ، لأنه لا طاعة لمخلوق فى معصية الخالق .

---

(١) [أخرجه الترمذى فى النكاح برقم١١٧٢ وابن ماجة فى النكاح برقم ١٨٥١] .

(٢) [أخرجه البخارى فى النكاح برقم ٥٢٠٤] .

قال تعالى : ﴿ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا ﴾ [النساء : ٣٤] .

قال العلامة ابن كثير تعليقاً على هذه الآية : إذا أطاعت المرأة زوجها في جميع ما يريده منها مما أباحه الله له منها ، فلا سبيل له عليها بعد ذلك ، وليس له ضربها ولا هجرانها ، وقوله سبحانه : ﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا﴾ . تهديد للرجال إذا بغوا على النساء من غير سبب ، فإن الله العلى الكبير وليهن ، وهو منتقم ممن ظلمهن وبغى عليهن . وقد رغّب - ﷺ - النساء وأمرهن بطاعة الأزواج ، وضمن لهن الثواب الأمثل ، والجزاء الأعظم ، إن نفذن أوامر الرجال كما أمر الكبير المتعال .

عن أبي هريرة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله - ﷺ - : **«إذا صلت المرأة خمسها ، وصامت شهرها ، وحفظت فرجها ، وأطاعت زوجها، دخلت جنة ربها»**(١) .

بل إنه - ﷺ - جعل طاعة الزوج كالجهاد في المعركة من ناحية الثواب فعن ابن عباس - رضى الله عنهما قال :

(جاءت امرأة إلى النبي ﷺ فقالت : يا رسول الله ، إني رسولُ النساء إليك ، وما من امرأة إلا وتهوى مخرجي إليك ، الله رب الرجال والنساء إلههُنَّ ، وأنت رسول الله إلى الرجال والنساء ، كتب الله الجهاد على الرجال ، فإذا أصابوا أثروا ، وإن استشهدوا كتبوا عند ربهم أحياء يرزقون ، فما يعدل ذلك من أعمالهم من الطاعة ؟ **قال : طاعة أزواجهن ، والمعرفة بحقوقهن ، وقليل منكم من يفعله)**(٢) .

وعن حصين بن محصن - رضى الله عنه - أن عمة له أتت النبي-ﷺ- فقال لها :

«أذات زوج أنت ؟ قالت : نعم . قال : فأين أنت معه ؟ قالت : ما آلوه إلا ما عجزت عنه - قال فكيف أنت له ؟ فإنه جنتك ونارك»(٣) .

ولكن ما أوجه الطاعة الواجبة على الزوجة لزوجها ؟

---

(١) [رواه ابن حيان في صحيحه في النكاح برقم ٤١٥١] .

(٢) [أورده المنذري في الترغيب والترهيب كتاب النكاح برقم ١٧] .

(٣) [أخرجه أحمد في مسنده ٣٤١/٤ وأخرجه البيهقي في سننه - كتاب النكاح ٢٩١/٧] .

❖ طاعته فى الجماع :

فعلى المرأة أن تستجيب لزوجها إذا دعاها إلى فراشه ، ولا يجوز لها أن تمتنع عن طلبه ، فإن فعلت وامتنعت كانت آثمة عاصية ، واستحقت لعنة الملائكة كما بين ذلك رسول الله - ﷺ - حيث قال :

«إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه فأبت عليه ، لعنتها الملائكة حتى تصبح»[1] .

وعن معاذ بن جبل رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : **«والذى نفس محمد بيده ، لا تؤدى المرأة حق ربها حتى تؤدى حق زوجها ولو سألها نفسها وهى على قتب[2] لم تمنعه»**[3] .

ولعل السبب فى هذا - والله أعلم - أن الرجل أضعف من المرأة فى الصبر على ترك الاتصال الجنسى ، وقد ذكر الحافظ ابن حجر أن بعض العلماء قال : إن أقوى التشويشات على الرجل داعية النكاح ، ولذلك حض الشارع النساء على مساعدة الرجال فى ذلك .

❖ الخروج بإذنه :

ومن الطاعة كذلك ، ألا تخرج المرأة من مسكن الزوجية إلا بإذن زوجها ، وخروجها يجب أن يكون على الهيئة المطلوبة فى شرع الله ، فعليها أن تستر من جسمها ما لا يحل للأجنبى أن يراه ، وللزوج أن يمنعها من الخروج حتى لو كان خروجها للمسجد .

روى ابن عمر - رضى الله عنهما - قال : «رأيت امرأة أتت إلى النبى - ﷺ - وقالت : يا رسول الله ، ما حق الزوج على زوجته ؟ قال : **«حقه عليها أن لا تخرج من بيتها إلا بإذنه ، فإن فعلت لعنها الله ، وملائكة الرحمة ، وملائكة الغضب ، حتى تتوب أو ترجع»**[4] .

❖ الحرص على ماله وحفظه فى غيبته :

ومن حق الزوج على زوجته أن تتقى الله فى ماله وعياله ، وأن تنظر إليه نظرة

---

(١) [البخارى فى النكاح - ٥١٩٣] [مسلم فى النكاح - ١٤٣٦/١٢٢] .

(٢) القتب : الرحل الصغير على قدر سنام البعير . (جمع أقتاب) .

(٣) [ابن ماجة فى النكاح (١٨٥٣) وأحمد ٣٨١/٤] .

(٤) [انظر المهذب للشيرازى جـ ٢ ص ٦٦] .

الحكمة والتبصر ، فلا تكلفه ما لا يستطيع ، ولا تتصرف فى شىء من **ماله** أثناء غيبته إلا بإذن منه ، إلا فيما جرت به العادة والعرف كإكرام ضيف ، أو إطعام جائع ، وعليها أن تقوم على تدبير بيته وخدمته بالمعروف ، وأن تكون محافظة على شعوره وماله وعرضه فى غيبته .

يقول تعالى : ﴿ فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ ﴾ [النساء : ٣٤] .

وعن عمرو بن الأحوط الجشمى - رضى الله عنه - قال : إنه سمع رسول الله - ﷺ - فى حجة الوداع يقول : بعد أن حمد الله وأثنى عليه وذكر ووعظ ، ووصى بالنساء خيراً : «**ألا إن لكم على نسائكم حقا ، ولنسائكم عليكم حقا ، فحقكم عليهن أن لا يوطئن فرشكم من تكرهون ، ولا يأذن فى بيوتكم لمن تكرهون**»[1] .

❖ لا تصوم تطوعاً إلا بأمره :

ثم إن على الزوجة كذلك ألا تصوم تطوعاً إلا بإذن زوجها لقول النبى ﷺ : «**لا تصوم المرأة ، وبعلها شاهد ، إلا بإذنه**»[2] . [متفق عليه]

والعلة فى ذلك أنه قد يريدها لنفسه ، فالواجب عليها أن تحصل على إذن منه . وقد بين العلماء - رحمهم الله - أنه إذا شرعت فى صيام التطوع من غير أن تحصل على إذن من زوجها ، فإن من حقه أن يقطع صيامها ، أما إذا أرادت الزوجة أن تصوم شهر رمضان ، فلا يتوقف ذلك على إذن أحد ، سواء كان زوجها أم غيره لأن صوم رمضان واجب عليها، فيحرم عليها تركه حتى ولو نهاها زوجها عن صيامه، لأنه لا طاعة لمخلوق فى معصية الخالق .

❖ آداب المعاشرة الزوجية :

إن بعض الأزواج يسيئون التعامل مع زوجاتهم من الناحية الجنسية ، مما يجعل الزوجة غير راضية بهذه الناحية المهمة من حياتها وهذا ينعكس أثره على حياتها الزوجية عموماً ، وفى الغالب ، وبحكم الخجل الذى تتميز به المرأة ، فإنها لا تقدر على البوح بما لا يرضيها ويوافقها : فللفراش أيها الزوج آداب وأصول يجب مراعاتها لإسعاد الزوجة ، وكفّ الضرر عنها ، وهذه أهم الآداب :

---

(١) [أخرجه الترمذى فى النكاح ١٧٢ ، وابن ماجة فى النكاح - ١٨٥١] .

(٢) [البخارى فى النكاح (٥١٩٢) ومسلم فى النكاح (١٠٢٦/٨٤)] .

❖ الملاطفة .. أولاً :

وهذا شرط مهم لنجاح المعاشرة الجنسية ، إذ يجب على الزوج ألا يبادر بالإيلاج مباشرة قبل أن تتهيأ الزوجة نفسياً وجسمياً له وإلا كان قاسياً مؤلماً لها. فالملاطفة وما يصحبها من إثارة قبل الجماع المباشر تعمل على خروج الإفرازات الملينة للفرج والتي تسهل الإيلاج فلا يكون عسراً مؤلماً .

❖ الدعاء بالخير :

وذلك أن يقول : باسم الله ، اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا ، لترغيب رسول الله ﷺ - في ذلك بحديث متفق عليه بلفظ : «**لو أن أحدكم إذا أراد أن يأتي أهله قال : اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا ، فإنه إن يقدر بينهما ولد في ذلك لم يضره الشيطان أبداً**»(١) .

❖ مراعاة الأوقات التي يُحرم فيها الجماع :

ويحرم على الرجل وطء زوجته في حيض أو نفاس ، وقبل الطهر منهما بعد انتهاء الحيض والنفاس ، لقوله تعالى :

﴿ **فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ** ﴾ .

[البقرة : ٢٢٢]

ومن الناحية الطبية والعلمية ، فقد ثبت أن جماع الحائض يمكن أن يصيب الرجل بعدوى شديدة لاختلاط ذكره بمخلفات الحيض من دم وأنسجة عفنة وجراثيم ، علاوة على أنه ثبت أن ذلك يؤذي المرأة أيضاً نتيجة لارتجاع الدم للداخل ، فيمكن أن يتسبب ذلك في مرض يسمى : بطان الرحم (Endometriosis) ، حيث تنزرع أجزاء من غشاء الرحم بأماكن شاذة وتنزف مع كل دورة شهرية .

لكنه من الجائز أن يعبر الرجل عن مشاعره تجاه زوجته وهي حائض أو نفساء بعيداً عما بين السرة والركبة ، لقوله ﷺ : «**اصنعوا كل شيء إلا النكاح**»(٢) .

---

(١) [البخاري في النكاح ٥١٦٥ ومسلم في النكاح ١١٦ / ١٤٣٤] .

(٢) [أبو داود في النكاح (٢١٦٥) ، وابن ماجة في الطهارة (٦٤٤)] .

❖ الابتعاد عن الانحراف الجنسى :

إن فرج المرأة هو المكان الطبيعى لإيلاج عضو الرجل ، فإذا ما تم الجماع على نحو آخر ، كالوطء فى الدُّبر ، فإن ذلك يسمى انحرافاً جنسياً .. وقد نهى رسول الله - ﷺ - عن ذلك بقوله : «من أتى امرأة فى دبرها لم ينظر الله إليه يوم القيامة»[٢] .

ومن المؤكد طبيًّا أن هذا النوع من الاتصال الجنسى الشاذ يمكن أن يصيب كلاً من الزوج والزوجة بأضرار جسيمة ، فالزوج فى هذه الحالة عرضة للعدوى ، أما الزوجة فتتعرض لحدوث تهتك بأنسجة الشرج وصمامه قد يؤدى لفقد قدرتها على التحكم فى إخراج البراز .

❖ تجنب القسوة «الجنسية» :

والمقصود بهذا النوع من القسوة هو النزع مبكراً ، أى إخراج الزوج لعضوه قبل أن تنال امرأته حظها من المتعة ، إذ أن ذلك يصيبها بأذى نفسى بالغ ، كما يعرضها جسمانيًّا لحدوث احتقانات بأعضائها التناسلية .. وإيذاء المسلم حرام «فلا ضرر ولا ضرار» ، يجب على الزوج كذلك ألا يلجأ لهذا العزل بغرض منع الحمل إلا بإذنها، وألا يعزل إلا لضرورة شديدة لقوله - ﷺ - عن العزل « ذلك الوأد الخفى»[٢] .

(١) [رواه الدارمى فى الصلاة والطهارة (١/٢٦٠)] .

(٢) [مسلم فى النكاح (١٤٤٢/١٤١)] .

التعريف بالجهاز التناسلى للجنسين

الجهاز التناسلى المؤنث

يتكون الجهاز التناسلى المؤنث من مجموعة من الأعضاء الخارجية وهى الفَرْج (Vulva) ، ومجموعة من الأعضاء الداخلية .

ويتكون الفرج من :

- الشفران الكبيران [Labia majora] .
- الشفران الصغيران [Labia minora] .
- البظر [Clitoris] .
- فتحة المهبل [Vaginal opening] .
- فتحة خروج البول [Urethral orifice] .
- هذا بالإضافة إلى غشاء البكارة عند العذارى [Hymen] .

أما الأعضاء الداخلية ، فتشتمل على :

- المهبل [Vagina] .
- عنق الرحم [Cervix] .
- الرحم [Uterus] .
- قناتا فالوب [Fallopian tubes] .
- المبيضان [Ovaries] .

والآن تعالوا نتعرف على مكان ومواصفات ووظيفة كل عضو من هذه الأعضاء .

❖ الشفران الكبيران :

وهما عبارة عن طبقتين من الجلد تحتهما وسادة دهنية سميكة ، ينبت بهما شعر العانة ، ويوجد بهما عدد كبير من الغدد العرقية والدهنية ، وكذلك بعض النهايات العصبية .

ويمثل الشفران الكبيران فى هذا المكان نوعاً من الحماية لفتحة المهبل وفتحة خروج البول . ويناظر الشفران الكبيران كيس الصفن عند الذكر .

❖ الشفران الصغيران :

وهما عبارة عن ثنيتين من الجلد أرق وأصغر حجماً من الشفرين الكبيرين . ولا ينبت بهما شعر . ويحتويان على عدد كبير من النهايات العصبية مما يجعلهما زائدى الحساسية للإثارة والملامسة .

ويقع بالسطح الداخلي للشفرين غدد دقيقة تسمى غدد بارثولين تفرز سائلاً لزجاً عند الإثارة ، فائدته تليين الفرج وفتحة المهبل استعداداً للإيلاج.

❖ البظر :

وهو جسم صغير فى حجم حبة الفول السوداني ، يقع عند التقاء الشفرين الصغيرين من أعلى ، ويتميز هذا العضو الصغير باحتوائه على عدد ضخم من النهايات العصبية مما يجعله بالتالى شديد الحساسية للإثارة والملامسة ، بل إنه يعتبر أكثر أعضاء المرأة حساسية للإثارة الجنسية . ويعتقد أن تحقيق الذروة الكاملة – أى قمة الإثارة والمتعة الجنسية – يتأتى من إثارة هذا العضو ولذا ارتبطت دائماً كلمة الذروة [orgasm] بهذا العضو [Clitorial orgasm] ، ويختلف حجم البظر بين النساء ، وليس هناك أدلة على أن زيادة حجمه ترتبط بزيادة درجة الإثارة .

ويحتوى البظر على أنسجة قابلة للتمدد وأوعية دموية .. وعند حدوث إثارة جنسية يندفع الدم خلال هذه الأنسجة ؛ فيتمدد وينتصب البظر مثلما يحدث للقضيب الذكرى .

ويعتبر البظر هو العضو المناظر للقضيب الذكرى ، أو يمكن اعتباره عضواً ذكرياً ضامراً .

❖ فتحة المهبل :

وهى الفتحة التى يتم خلالها إيلاج العضو الذكرى ، وتقع محاطة بالشفرين الصغيرين ، ويسدها غشاء البكارى عند العذارى .

وتكون فتحة المهبل ضيقة ومحكمة نسبياً فى بداية الزواج ، ثم تتسع تدريجياً مع استمرار المباشرة الجنسية ، ويزيد اتساعها مع تكرار الولادة . وقد تتعرض فتحة المهبل بسبب عملية التوسيع [شق الفوهة الفرجية] عند أول ولادة إلى تشويه قد يؤدى إلى اتساعها أكثر من اللازم وذلك بسبب إجراء هذا التوسيع وخياطته بطريقة خاطئة ؛ مما يؤدى بالتالى إلى تغير الإحساس الجنسى أو انتقاص درجته .

❖❖ فتحة خروج البول :

وتقع أعلى فتحة المهبل ، وهى بالطبع أصغر من فتحة المهبل بدرجة واضحة ولكن على الرغم من ذلك فإن بعض الأزواج الجدد يحاولون بطريق الخطأ الاتصال الجنسى بهذه الفتحة ؛ مما قد يؤدى إلى إصابتها بجروح ، أو قد يؤدى ذلك فى حالات شديدة إلى إصابة الصمام المتحكم فى خروج البول ، وهذا راجع بالطبع إلى قلة أو انعدام الثقافة الجنسية .

وجدير بالذكر ، أن وجود فتحة خروج البول بالقرب من فتحة المهبل يمكن أن يؤدى إلى انتقال العدوى إليها بسهولة فى حالة وجود إفرازات مهبلية تشير إلى وجود عدوى مهبلية ، وفى هذه الحالة تتسلل الجراثيم عبر فتحة خروج البول وتصل إلى المثانة البولية وقد تؤدى إلى انتقال العدوى إليها. ومما يساعد على ذلك أيضاً كثرة الضغط والاحتكاك الواقع على هذه الفتحة بسبب الاتصال الجنسى العنيف أو الخاطئ . ولذا فإنه من الشائع خلال «شهر العسل» أن تشكو بعض الزوجات من التهاب المثانة الذى يدل عليه وجود حرقان أثناء التبول ؛ وذلك بسبب كثرة الجماع أو شدته . ويطلق البعض على هذا النوع من الالتهاب : التهاب المثانة فى شهر العسل "Honeymoon Cystitis" .

❖❖ المهبل :

وهو عبارة عن قناة عضلية تقع بزاوية مائلة على أسفل الظهر ، ويبلغ طول جدارها الأمامى حوالى $\frac{1}{2}$ ٧ سم وطول جدارها الخلفى حوالى ١٠ سم . وتتميز جدران المهبل بوجود تجاعيد أو تموجات مما يجعلها قادرة على التمدد، وبفضل هذه الخاصية يمكن لقناة المهبل استيعاب رأس الجنين أثناء مروره بها خلال عملية الولادة .

وقناة المهبل هى الجزء الذى يتم خلاله إيلاج العضو الذكرى ، ويبطن قناة المهبل غشاء مخاطى يرشح سائلاً مائياً أثناء الإثارة الجنسية لكنه لا يفرز شيئاً لعدم وجود غدد به .

ويغذى جدران المهبل شبكة من الأوعية الدموية والأعصاب تكون كثيفة بالثلث الخارجى أكثر من الثلثين الخلفيين ، ولذا فإن الإثارة الجنسية تتركز فى هذا الجزء الأمامى .

ويعيش فى المهبل بصورة طبيعية أنواع من البكتيريا النافعة تسمى **«عُصيَّات دوديرلين»** ، وهذه البكتيريا النافعة تؤدى من خلال تفاعلات كيميائية إلى إنتاج حمض اللكتيك ، والذى يعمل كمطهر طبيعى للمهبل يحميه من غزو البكتيريا .

ونظراً لأن استعمال المضادات الحيوية الواسعة المجال يقضى على هذه البكتيريا فإن فرصة حدوث التهاب بالمهبل تزيد بالتالى ، حيث تتاح الفرصة لغزو المهبل بالجراثيم الضارة وخاصة الفطريات .

وكان يعتقد لفترة طويلة أن وصول المرأة إلى الذروة (**رجفة الخلاص**) يتحقق فقط من خلال إثارة البظر ، لكنه فى سنة ١٩٥٠ جاء عالم ألمانى اسمه **جرافينبرج**، وأكد أن هناك موضعا معينا بالجدار الأمامى من المهبل يمكن من خلال إثارته تحقيق الذروة الكاملة ، وسمى هذا الموضع بنقطة جرافينبرج (Graphenberg spot) .

وعندما يحدث القذف داخل المهبل فإن الحيوانات المنوية تبدأ رحلتها لأعلى متجهة إلى قناة فالوب ، وخلال هذه الرحلة تصعد خلال قناة المهبل، ثم تمر عبر الجزء التالى وهو عنق الرحم الذى يتدلى داخل قناة المهبل ، ثم تتجه إلى الرحم ، ثم إلى قناة فالوب على أمل الوصول إلى البويضة المنتظرة هناك لإحداث تلقيح لها .

❖❖ عنق الرحم :

وهو جزء أشبه بالعنق فعلاً ، تجرى بداخله قناة تمر خلالها الحيوانات المنوية متجهة لجسم الرحم ، ويفرز عنق الرحم إفرازات مخاطية تكون رائقة خفيفة فى وقت التبويض حتى تسمح للحيوانات المنوية بالمرور خلالها . ولا يلعب عنق الرحم أى دور فى العملية الجنسية ، كما أنه يتميز بضعف الإحساس نظراً لافتقاره للتغذية العصبية.

❖❖ جسم الرحم :

ويقود عنق الرحم إلى جسم الرحم نفسه ، وهو كمثرى الشكل ، مجوف من الداخل ، يتميز بقدرة هائلة على التمدد ؛ مما يجعله يستوعب حجم الجنين النامى بداخله أثناء الحمل .

وجسم الرحم مكون من عضلات ، ويغطيه غشاء مخاطى يعرف باسم بطانة الرحم ، ويتأثر ويتغير هذا الغشاء بفعل تأثير الهرمونات الجنسية التى يفرزها المبيضان .

وفى هذا الغشاء تنزرع البويضة فى حالة حدوث تلقيح لها ، حيث تمر عبر قناة فالوب (الجزء الذى يتم فيه اللقاء بين الحيوان المنوى والبويضة) إلى جسم الرحم حتى تنزرع بجداره وتنمو لجنين .. أما إذا لم يحدث حمل تساقطت أجزاء من هذا الغشاء وحدث نزف دموى ، وهذا ما يعرف فى مجموعه بالطمث أو الحيض .

❖❖ قناة فالوب :

وعلى جانبى الرحم من أعلى تخرج من كل جانب أنبوبة عضلية تجرى على جهة اليمين ، وأخرى على جهة اليسار ، وتسمى هذه الأنبوبة بقناة فالوب ، وتنتهى قناة فالوب بفتحة عريضة شبيهة بالقمع أو البوق تواجه المبيض المقابل لها .

ويقوم هذا القمع أو البوق بالتقاط البويضة التى تخرج من المبيض ودفعها إلى قناة فالوب ؛ حيث يتم تلقيحها بالحيوان المنوى . وتتميز قناة فالوب بوجود أهداب رقيقة (cilia) تقوم بدفع البويضة عبر القناة حتى تصل إلى جسم الرحم .

إذن . فوظيفة قناة فالوب هى استقبال البويضة التى تخرج من المبيض ، وأيضاً استقبال الحيوانات المنوية المتجهة لأعلى بغرض تلقيح البويضة ثم دفع هذه البويضة لأسفل تجاه جسم الرحم سواء لُقّحت أو لم تلقّح . وبناء على ذلك فإنه فى حالة حدوث انسداد لقناة فالوب (كشىء خلقى أو بسبب وجود التهابات مزمنة) يحدث العقم .

❖❖ المبيض :

المبيض يناظر الخصية عند الرجل ، فهو العضو المكلف بإنتاج الهرمونات الجنسية الأنثوية (الاستروجين والبروجستيرون) ،كما أنه العضو الذى ينتج البويضات وتخرج منه كل شهر بويضة للتلقيح .

وحجم المبيض يقارب حجم حبة اللوز ، ويوجد منه اثنان أحدهما على جهة اليمين والآخر على جهة اليسار فى مقابلة قناة فالوب . والمبيضان يحتويان على كل رصيد المرأة من البويضات ، فيتراوح عدد البويضات بهما عند الولادة ما بين ٢٠٠- ٤٠٠ ألف بويضة . وعند البلوغ ، يضمر جزء من هذا العدد ويتبقى حوالى ١٠٠ ألف بويضة ، وتخرج بويضة واحدة من هذه البويضات كل دورة شهرية ، أى أن هذا العدد يكفى لعدد ١٠٠ ألف دورة شهرية ، أى أن المرأة تحتاج لأن تعيش حوالى

٨٠٠ سنة لكى تستهلك هذا العدد الضخم من البويضات بافتراض حدوث بلوغ لها فى سن ١٣ عاماً!

ولكن فى الحقيقة أن أكبر عدد يخرج من هذه البويضات يقدر بحوالى ٤٠٠ بويضة ، وهو ما يكفى لعدد ٣٣ سنة من الخصوبة !! .

وعند خروج البويضة فى منتصف كل دورة شهريًا تقريبا يحدث ألم بسيط بأسفل البطن تدركه بعض السيدات ويميز حدوث التبويض ويسمى (Mittelschmerz Pain) .

والبويضة التى تخرج من المبيض شهريًا لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة وإنما ترى بالمجهر ، ولذا فإنه فى حالة عدم حدوث حمل وخروج هذه البويضة مع الحيض لا تستطيع المرأة رؤيتها ولا تدرى عنها شيئاً .

ويتحكم فى نمو ونضج هذه البويضات هرمونات الغدة النخامية الموجودة بالمخ . ولذا فإن حدوث خلل بهذه الغدة يمكن أن يؤدى إلى الإصابة بالعقم .

❖❖ غشاء البكارة :

أما غشاء البكارة فهو غشاء رقيق يسد فتحة المهبل جزئيًا وليس كليًا ، حيث إنه يسمح بنزول الحيض من خلال فتحة أو أكثر به .

وليس لهذا الغشاء أى أهمية من الناحية التشريحية والفسيولوجية فهو لا يؤدى أى وظيفة فى العملية الجنسية ، ولا فى حدوث الحمل والإنجاب ، لكنه رغم ذلك اكتسب أهمية كبيرة جداً باعتباره رمزاً للعفة ؛ حيث إن تمزق هذا الغشاء ، خلال فترة العذرية ، يعنى غالباً حدوث اتصال جنسى مما يخل بشرف الفتاة .

ونظراً لاهتمام كثير من العذارى بأمر هذا الغشاء والحرص على سلامته.. ونظراً أيضاً لاهتمام كثير من الأزواج الجدد بموضوع فض هذا الغشاء وما يصحبه من نزول الدم الشاهد على عفة زوجاتهم ، فسنستعرض بوضوح وتفصيل لكل ما يتعلق بأمر هذا الغشاء وكل ما يدور بأذهان الأزواج الجدد من أسئلة واستفسارات عنه ، حتى نقدم المعلومة الطبية الصحيحة والإرشادات الطبية المفيدة .

❖ لماذا يعتبر غشاء البكارة رمزاً للعفة ؟

إن موضع غشاء البكارة يجعله بمثابة الحارس على المهبل ، وهو الجزء الذى يتم خلاله إيلاج العضو الذكرى ، وبالتالى فإن حدوث تمزق لغشاء البكارة يعنى غالباً حدوث إيلاج .

❖ ما مدى متانة غشاء البكارة ؟

إن غشاء البكارة غشاء رقيق يمكن أن يتعرض للتمزق أو الاتساع بسهولة ، حيث يتراوح سمكه ما بين ١/٢ إلى ١ ملليمتر .

❖ هل يتكون غشاء البكارة عند بلوغ الفتاة ؟

هذا اعتقاد خاطئ ، حيث تعتقد بعض الفتيات أن غشاء البكارة يبدأ فى التكون خلال مرحلة البلوغ أو المراهقة ، بينما فى الحقيقة أن غشاء البكارة يتكون فى المرحلة الجنينية وبعد عدة أسابيع من الحمل . فهو غشاء تُولد به الأنثى ، وينمو مع نمو الجسم كسائر الأعضاء .

❖ وهل يمكن أن تُولد الفتاة بدون غشاء بكارة ؟!

إن الأعضاء التناسلية كغيرها من أعضاء الجسم يمكن أن تتعرض لعيوب خلقية.. وفى حالات نادرة تولد الفتاة بعيوب خلقية بغشاء البكارة ، مثل انسداد الغشاء تماماً، وهذه المشكلة تظهر عند بلوغ الفتاة وبدء الدورة الشهرية حيث لا يسمح هذا الغشاء المسدود تماماً بنزول الحيض ، وكذلك قد تولد الفتاة بغشاء غير مكتمل ؛ أى يكون عبارة عن غشاء ضئيل الحجم قد لا يؤدى فضه لنزول دم واضح ، وفى حالات نادرة قد تولد الفتاة بدون غشاء نهائياً !

لكنى أؤكد أن هذه الحالات نادرة جداً ..

❖ وهل يتشابه شكل غشاء البكارة عند كل الفتيات ؟

بالطبع لا ..

فكما يوجد اختلاف بين الفتيات فى شكل شعورهن وبشرتهن وغير ذلك ، فإنهن يختلفن كذلك فى شكل غشاء البكارة .. فلا يوجد غشاء مشابه للآخر تماماً.

* **فهناك أشكال مختلفة من غشاء البكارة ، مثل :**

- غشاء ذو فتحة واحدة (حلقى) .
- غشاء ذو فتحتين (مشقوق أو حاجزى) .
- غشاء ذو عدة فتحات (مصفاة أو غربالى) .

❖❖ الثدي :

لا يعتبر الثدى عضواً تابعاً للجهاز التناسلى للمرأة ، فوظيفته الأساسية هى القيام بإرضاع الوليد ، لكنه من الواضح ومن المؤكد أنه يلعب دوراً مهمـا فى حياة المرأة الجنسية ، وفي انجذاب الرجل لهـا .. ولذا فإنه يجب كـذلك ذكـر المواصـفات التشريحية لهذا العضو .

يتكون الثدى أساساً من جزءين : جزء غُدى وهو الجزء المكلف بإفراز اللبن ، وجزء دهنى وهو الجزء الذى يتحكم فى حجم الثدى صغيراً كان أم كبيراً .

والجزء الغدى يتكون من مجموعة من الحويصلات اللبنية تنتهى بقنوات تتجمع حتى تفتح على سطح الحلمة بعدد يتراوح ما بين ١٢ - ٢٠ قناة ويتحكم فى نمو هذا الجزء الهرمونات الجنسية (الاستروجين والبروجستيرون) اللذان يأتيان إليه من المبيض .

ولذا فإن هذا الجزء ينمو بدرجة واضحة ، ويزيد عدد الغدد به عند بلوغ الفتاة ، حيث يبدأ إفراز الهرمونات الجنسية من المبيضين .

أما إفراز اللبن من الجزء الغدى فيتحكم فيه نوعية أخرى من الهرمونات تفرز من المخ (الغدة النخامية) بعد الولادة .

أما الجزء الدهنى فهو عبارة عن مجموعة من الفصوص الدهنية .. وكلما زاد حجم هذا الجزء الدهنى زاد حجم الثدى والعكس صحيح .

ولذا فإن كفاءة الثدى فى القيام بالرضاعة لا تعتمد على حجمه ، حيث إن الجزء الغدى هو الذى يتولى إفراز اللبن .. أى أن الثدى الصغير يمكن أن يقوم بالرضاعة بكفاءة كالثدى الكبير ، وهذا الجزء الدهنى يشارك باقى الأنسجة الدهنية فى الجسم كمستودع للدهون ، وبالتالى فإنه كلما زاد تخزينها بالجسم زاد حجم

الثدى ، ولكن فى الحقيقة أن حجم هذا الجزء يتأثر بدرجة أكبر بهرمون الاستروجين.

ويرقد الثدى على سطح عضلة كبيرة هى العضلة الصدرية والتى تتحكم فى حركة الكتف والطرف العلوى . أما الثدى نفسه فإنه لا يحتوى على أية عضلات . ولذا فإن الثدى نفسه لا يكبر بممارسة الرياضة وإنما يمكن أن تؤدى بعض التمرينات - التى تعمل على تقوية وتدعيم العضلة الصدرية التى يرقد عليها الثدى- إلى زيادة بروز الثدى وظهوره بحجم أكبر .

ويحتفظ الثدى بهيكله المميز بفضل وجود مجموعة من الأربطة الليفية تتشعب داخله ، وتضم أواصره فتحفظ له بذلك شكله الطبيعى المألوف .

وهذه الأربطة كان أول من وصفها طبيب إنجليزى هو «سير استلى كوبر» فى سنة ١٨٤٥ ، ولذلك فقد سميت باسمه ، أى صار اسمها أربطة كوبر "Cooper's ligaments" .

وتتركز حساسية الثدى للإثارة الجنسية فى الحلمة ؛ نظراً لاحتوائها على عدد كبير من النهايات العصبية .. وتستجيب الحلمة للإثارة بحدوث انتصاب لها يحدث من خلال انقباض الألياف العضلية التى تكوّن الهالة المحيطة بالحلمة .

وتعتبر الحلمة أحد الأجزاء الشديدة الحساسية من جسم الزوجة التى لا ينبغى أهمالها خلال فترة التجهيز للإيلاج .

الجهاز التناسلى المذكر

الجهاز التناسلى المذكر أبسط فى تركيبه إلى حد كبير عن الجهاز التناسلى المؤنث، فهو يتركب أساساً من القضيب الذكرى والخصيتين .. بالإضافة إلى ملحقات الخصيتين وغدة البروستاتا .

❖ القضيب :

ويتكون من ثلاث طبقات أسطوانية الشكل مكونة من نسيج إسفنجي قابل للتمدد والانكماش ؛ مما يجعل القضيب بالتالى قابلاً للانتصاب والارتخاء . وهذه الطبقات (أو الأنابيب) يوجد منها زوج فوق قناة مجرى البول يسمى كل منهما بالجسم الكهفى .. ويوجد الآخر أسفلهما ويسمى بالجسم الإسفنجي والذى يحيط بقناة مجرى البول .

أما مقدمة القضيب المميزة فهى أيضاً مكونة من نسيج إسفنجي قابل للتمدد والانكماش وتسمى بالحشفة (glans) .. ويعتبر هذا الجزء والجزء التالى له مباشرة والذى يفصل بين رأس وجسم القضيب أكثر مناطق القضيب حساسية للإثارة ؛ نظراً لتركيز نهايات الأعصاب بهذه المنطقة .

وعند الولادة تتغطى رأس القضيب بطبقة من الجلد الزائد تسمى بالغُلْفَة (pre-puce) ويقع بهذا الجلد غدد دهنية صغيرة تفرز مادة دهنية تسمى : اللخن (smeg-ma) وهذا الإفراز الدهنى يجعل هذا الجلد الزائد يلتصق برأس القضيب مما يتطلب إجراء تنظيف متكرر للفصل بين هذين الجزءين .. وقد ثبت أن وجود هذا الإفراز الدهنى يزيد من قابلية الرجل للإصابة بسرطان القضيب .. ومن هنا تتضح أهمية وضرورة الختان كحكمة ربانية لحماية الرجل .. حيث يستأصل من خلال عملية الختان هذا الجزء الزائد من الجلد .

❖ الخصية :

أما الخصية فهى عبارة عن غدة أشبه بالبيضة يوجد منها زوج .. ويحيط بالخصيتين كيس يحميهما من الإصابة ، ويحافظ على درجة حرارتهما للقيام بوظيفتهما هذا هو كيس الصفن (Scrotum) وفى الخصية يكمن أساس الرجولة ..

فوظيفة الخصية هى إنتاج الحيوانات المنوية التى تمثل وحدة التناسل عند الرجل .. كما أنها تنتج الهرمون الذكرى المعروف باسم تستوستيرون وهو المسئول عن اكتساب الصفات الجنسية الذكرية والمسئولة أيضاً عن وجود الرغبة للجنس الآخر .

أما ملحقات الخصية فهى تشتمل على البربخ (epididymis) وهو جزء صغير خلف الخصية يتكون من مجموعة من الأنابيب الدقيقة التي تخرج إليها الحيوانات المنوية بعد تكوينها في الخصية .. ثم تمر بعد ذلك إلى أنبوب يسمى بالوعاء الناقل (vas deferens) .. ثم إلى جزء حويصلى الشكل يسمى بالحويصلة المنوية (semi-nal vesicles) ليتم تخزينها لحين خروجها عند حدوث القذف .

❖❖ غدة البروستاتا :

وهى غدة صغيرة فى حجم حبة عين الجمل ، تقع أسفل المثانة البولية مباشرة ، وتحيط بقناة البول مثل حبة السبحة التى تحيط بالخيط .. ونظراً لهذا الموقع الحساس فإن تضخم غدة البروستاتا يعوق مرور البول خلال قناة مجرى البول مسبباً متاعب مزعجة .

وفائدة البروستاتا أنها تفرز السائل الذى تسبح فيه الحيوانات المنوية وتتغذى عليه وبدونه لا تستطيع البقاء حية .. وهذا الإفراز البروستاتى يمثل حوالى ٣٠٪ من السائل المنوى ، أما الجزء الباقى فتفرزه الحويصلات المنوية . وبذلك يتضح أن غدة البروستاتا تلعب دوراً أساسيًا فى قدرة الرجل على الإنجاب لكنها لا تؤثر على القدرة الجنسية .. ولذا فإن استئصال غدة البروستاتا لا يؤثر عادة على القدرة الجنسية إلا فى الحالات التى تؤدى إلى حدوث تلف بالأعصاب المختصة بالانتصاب بسبب الأسلوب الجراحى المتبع فى عملية الاستئصال .

❖❖ الحيوانات المنوية :

الحيوان المنوى هو وحدة التناسل عند الذكر ، وهو ضئيل جداً لا يمكن رؤيته بالعين المجردة وإنما يرى بالمجهر العادى .

ويظهر الحيوان المنوى مكوناً من ثلاثة أجزاء هى : الرأس والجسم والذيل .

وتحتوى نواة الرأس على الصفات الوراثية المميزة للشخص نفسه ، كما يحتوى

على جزء ضئيل فى المقدمة يسمى الاكروسوم (acrosome) وفائدة هذا الجزء أنه يفرز إنزيمات لإذابة الأغشية المحيطة بالبويضة حتى يتمكن الحيوان المنوى من اختراقها وتلقيحها .

ويتميز ذيل الحيوان المنوى بطول واضح ، ولهذا الطول الزائد أهمية كبيرة ، حيث إن حركة الذيل هى التى تدفع الحيوان المنوى فى الاتجاه لأعلى داخل الجهاز التناسلى المؤنث حتى يتمكن من الوصول إلى قناة فالوب للالتقاء بالبويضة وتلقيحها.

ويعتبر ضعف حركة الحيوانات المنوية عاملاً مهما فى حدوث العقم أو تأخر الإنجاب ومن أسباب ذلك : وجود دوالى بالخصية ، أو التهاب موضعى كالتهاب البروستاتا والحويصلات المنوية ، وأحياناً يكون السبب وجود أجسام مضادة للحيوانات المنوية تؤدى إلى التصاق بعضها ببعض فلا تكون قادرة على الحركة الطبيعية النشطة.

كما أن انخفاض عدد الحيوانات المنوية يعد سبباً مهما آخر للعقم .. وتعتبر أيضاً الإصابة بدوالى الخصية من الأسباب الشائعة .. لكنه فى نسبة كبيرة من الحالات لا يوجد سبب واضح يفسر ذلك .

التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للجماع

❖❖ احذر هذا الخطأ الفادح .. !

إن الجماع لا يجب أبداً أن يبدأ مباشرة بالإيلاج ، أى بالاتصال المباشر بين العضوين ، فهذا يعد خطأ كبيراً وخاصة بالنسبة للزوج الذى يعانى من ضعف الانتصاب وبالنسبة للزوجة التى لا تستطيع تحقيق الوصول للذروة الكاملة (pre- orgasmic females) . وذلك لأن بدء الجماع بهذا الشكل المباشر لا يعطى فرصة كافية للجسم للاستعداد والتهيؤ للاتصال الجنسى ، ولذا فإنه من المتوقع فى هذه الحالة حدوث بعض المشاكل مثل صعوبة الإيلاج ، التألم (وخاصة بالنسبة للزوجة) ، انقضاء الجماع بسرعة دون تحقيق متعة كافية للطرفين .

فيجب قبل الاتصال المباشر بين الزوجين قضاء بعض الوقت فى الملاطفة والمداعبة والملامسة ؛ لأن هذه المؤثرات الجسدية تؤدى إلى تدفق الرغبة ، وقيام الجسم بالتهيؤ للخطوة التالية وهى الإيلاج ، حيث تقوم غدد خاصة بفرج الزوجة (غدد بارثولين) بإفراز سائل لزج مليّن للفرج وفتحة المهبل مما يسهل الاتصال الجنسى ، ويقلل من ألمه ، كما أن هذا الوقت أيضاً يتيح فرصة للزوج لتحقيق انتصاب قوى مما يسهل الإيلاج ويعمل على استمرار العملية الجنسية بنجاح . وهذا الوقت السابق للاتصال الجنسى المباشر والذى يمكن أن نطلق عليه مرحلة الإثارة (excitement phase) ليس له بالطبع تحديد معين ؛ لأن ذلك يختلف باختلاف نوعية الإثارة ودرجة استجابة الطرفين لها .

وخلال هذه المرحلة تحدث بعض التغيرات الفسيولوجية سواء بجسم الزوج أو الزوجة ، وذلك على النحو التالى :

❖❖ الدورة الدموية :

حيث تزيد ضربات القلب ، ويزيد معدل التنفس ويرتفع ضغط الدم (بدرجة بسيطة) ، وذلك عند الطرفين .

❖ الانتصاب :

حيث تستجيب الأعصاب للمؤثرات المثيرة للرغبة ، وتبعاً لذلك يندفع الدم خلال أنسجة الأعضاء الجنسية القابلة للتمدد ويحتجز بها ، ويؤدى ذلك إلى تمدد وانتصاب القضيب الذكرى ، ويناظر ذلك عند الأنثى حدوث انتفاخ وتمدد وانتصاب للبظر (جسم صغير فى حجم حبة الفول عند ملتقى الشفرين الصغيرين) ويؤدى تمدد وانتصاب هذين العضوين إلى زيادة حساسيتهما للمؤثرات ، وزيادة تدفق الرغبة.

❖ حلمة الثدى :

كما تستجيب حلمة الثدى عند الزوجة للمؤثرات عن طريق الأعصاب حيث تنتصب ، وتنتفخ وتصبح أكثر حساسية للملامسة والإثارة .

❖ الشفران :

وخلال هذه المرحلة تؤدى الإثارة إلى انفتاح الشفرين الغليظين وانبساطهما ، بينما ينتفخ الشفران الصغيران ويبرزان قليلاً للخارج .

❖ الرحم :

كما تؤدى الإثارة إلى تراجع الرحم وعنق الرحم للخلف بعيداً عن تجويف المهبل لتهيئة مكان رحب للإيلاج وقذف المنى لأعمق مسافة ممكنة.

❖ الخصيتان :

كما تؤدى الإثارة إلى شد الخصيتين لأعلى بفعل انقباض العضلات والأوتار المتصلة بها ، كما ينكمش كيس الصفن (غلاف الخصيتين) .

❖ تغير لون الفرج :

وسواء عند الرجل أو المرأة ، ونتيجة لاندفاع الدم للأعضاء الجنسية ، فإنه يظهر بها احمرار واضح ، فيصير لون العضو الذكرى محمراً ، كما يظهر احمرار بفرج المرأة وخاصة بالشفرين الصغيرين .

ومع اشتداد درجة الإثارة والاقتراب من تحقيق الذروة الكاملة التى يعقبها حدوث

القذف ، تزيد وتتعمق هذه التغيرات السابقة وتظهر بعض التغيرات الأُخرى ، وذلك على النحو التالى :

❖ حركات التنفس :

تصبح أكثر سرعة ، كما تزداد ضربات القلب .

❖ القضيب :

يزداد محيط القضيب وخاصة فى المقدمة ، بالإضافة إلى زيادة انتفاخه وامتلائه واحمراره . وخلال هذه المرحلة التى تسبق حدوث القذف يبدأُ إفراز كمية بسيطة من السائل المنوى المحتوى على حيوانات منوية ، حيث يتسرب جزء منه خلال قناة مجرى البول ، وهذه الكمية رغم ضآلتها وعدم ظهورها بوضوح إلا أنها فى الحقيقة قد تتسبب فى حدوث حمل .

❖ الانقباضات العضلية بالحوض :

كما يبدأ حدوث انقباضات عضلية واضحة تؤدى لهزهزة ملحوظة بالأعضاء وخاصة بالعضو الذكرى ، وتؤدى انقباضات المهبل إلى حدوث ضغط وشد على القضيب الذكرى وهذا يؤدى إلى حدوث ضغط سلبى (فاكيوم) استعداداً «لشفط» المنى للداخل عند حدوث القذف .

❖ المهبل :

كما تزيد بلولة المهبل بدرجة واضحة وملموسة ؛ نظراً لحدوث رشح لجدران المهبل بغرض زيادة ترطيبه وتليينه .

❖ انقباضات عضلية أخرى :

وبالإضافة إلى الانقباضات العضلية التى تحدث بمنطقة الحوض ، فإنه يحدث كذلك انقباضات واضحة بمنطقة البطن ، والردفين ، وأسفل منطقة الظهر .

❖ الحُمرة :

وخلال هذه المرحلة يكون من الواضح حدوث احمرار بأغلب أجزاء الجسم، وخاصة الأعضاء الجنسية ، وهو ما يوصف باسم : تورُّد أو احمرار الجنس (sex Flush) .

وبعد ذلك تأتي مرحلة الذروة التي يحدث خلالها القذف والتي يصحبها ارتجاف مميز بالجسم ولذا تسمى هذه المرحلة : رجفة الخلاص (Orgasm) .

وخلال هذه المرحلة تحدث التغيرات التالية :

❖ الانقباضات العضلية :

حيث تحدث سلسلة من الانقباضات المتتالية لعضلات الحوض عند الطرفين بالإضافة إلى انقباض عضلات أخرى بمناطق متفرقة من الجسم كالذراع ، والساق، والأرداف ، كما تغلق بعض الصمامات كصمام الشرج، وقد تغلق العين وتسرى هزّة فى الجلد .

❖ الذروة عند الرجل :

وتتميز الذروة عند الرجل بحدوث انقباضات متتالية لا إرادية لقناة مجرى البول تبدأ من مؤخرة القضيب وتتحرك فى الاتجاه لرأس القضيب .

وعند حدوث القذف يزيد الضغط والانقباض برأس القضيب ، ويبدأ خروج المنى على دفعات متتالية تبلغ حوالى ثلاث أو أربع دفعات ، وتستمر كل دفعة حوالى ١٨ ثانية ويفصل بين كل دفعة والأخرى نفس المدة الزمنية تقريباً ، وتقدر كمية المنى الكلية بحوالى ٣ $\frac{١}{٢}$ مل وهو ما يعادل أقل من ملء ملعقة صغيرة . وتقل كمية المنى تدريجياً مع هذه الدفعات المتكررة .

❖ الذروة عند المرأة :

وعندما تصل المرأة إلى الذروة فإنه تحدث انقباضات عضلية لا إرادية متكررة بطول قناة المهبل ، كما ينقبض الرحم كذلك ، كما تحدث انقباضات متتالية لعضلات الحوض المحيطة بالمهبل والرحم وتستمر هذه الانقباضات لمدة حوالى ١٥ ثانية .

وبانتهاء حدوث القذف وتحقيق الذروة الكاملة للمرأة ، يبدأ حدوث استرخاء عضلي وفسيولوجي للجسم ، ويستمر هذا الاسترخاء لمدة حوالى نصف الساعة ، وخلاله ترتخي العضلات المتوترة ، وتعود الأعضاء الجنسية لأماكنها وحالتها العادية ، ويزول احمرار الجلد . ويحدث انكماش سريع للعضو الذكرى . كما يزول انتصاب الحلمة وتعود تدريجيًا لحجمها الطبيعي.

❖ خطر على صحة البروستاتا والحوض :

إن العملية الجنسية ما دامت بدأت فلابد أن تستكمل للنهاية .

فإذا تصاعدت الإثارة الجنسية إلى مرحلة الذروة ولم يحدث قذف أو إشباع كاف أدى ذلك إلى حدوث مشاكل صحية .

ففي هذه الحالة ، يحتاج تصريف الدم الذى اندفع إلى منطقة الحوض والأعضاء الجنسية إلى مدة طويلة نسبياً ، وهذا يؤدى بدوره إلى الإحساس بثقل وعدم ارتياح بمنطقة الحوض وبالخصيتين والقضيب . مع تكرار ذلك يحدث احتقان بالبروستاتا يؤثر تأثيرا سيئاً على صحتها وقد يساعد على حدوث التهاب بها .

كما تحدث متاعب مشابهة للمرأة أيضاً ، فإذا لم تستطع تحقيق الذروة الكاملة احتاج تصريف الدم الذى اندفع إلى منطقة الحوض لمدة طويلة نسبيًا، ومع تكرار ذلك قد يحدث احتقان بمنطقة الحوض يتسبب في الإحساس بثقل بهذه المنطقة وقد يؤدى إلى زيادة الإفرازات المهبلية وزيادة كمية الحيض أو استمراره لمدة طويلة .

❖ الوقت الطبيعي لاستعادة الرغبة :

بانتهاء حالة الاسترخاء وعودة الجسم إلى حالته الطبيعية تماماً وهو ما يستغرق حوالى نصف الساعة يمكن للرجل أن يشعر بالميل إلى تحقيق ذروة أخرى أو جماع آخر .. ومن الطبيعي أن تكون الانقباضات العضلية فى الجماع التالى أخف منها بالنسبة للجماع الأول ، كما تقل أيضاً درجة الإحساس بالنشوة ، وتقل كذلك كمية المنى . وقد شاع عن المرأة أنها تستطيع تحقيق أكثر من ذروة متتالية .. والمرأة قد يكون لديها القدرة الجسدية لتحقيق ذلك بالفعل ، ولكن غالبية النساء فى

الحقيقة لا يشعرن بميل إلى تحقيق أكثر من ذروة متتالية ، حيث إن تحقيق ذروة واحدة كاملة يكون فيه إشباع كاف .

❖❖ الذروة عند المرأة :

(نقطة جرافينبرج Grafenberg spot)

يقول الطبيب **«شير هايت»** الباحث في علم الجنس (sexology) : إن حوالى ٧٠٪ من النساء لا يحققن الذروة الكاملة بصفة منتظمة مع كل جماع (أى لا يصلن إلى أعلى درجة الإثارة والاستمتاع) .

واعتقد «شير هايت» وغيره من الباحثين أن تحقيق الذروة عند المرأة ينشأ من إثارة عضو البظر (clitorial orgasm) على أساس أن هذا العضو غنى بالنهايات العصبية مما يجعله أكثر الأعضاء حساسية ، وقد ظل هذا الاعتقاد سائداً لمدة طويلة . لكنه فى سنة ١٩٥٠ ، جاء عالم ألمانى اسمه «ايرنست جرافينبرج» وغيّر هذا الاعتقاد ، حيث ذكر أن هناك نقطة معينة بالمهبل أطلق عليها اسم : نقطة جرافينبرج (Grafenberg spot) . وذكر «جرافينبرج» أن هذه النقطة تعد حساسة للغاية للإثارة عن طريق الملامسة المتكررة بالعضو الذكرى وأن إثارتها المتكررة كفيلة بتحقيق ذروة كاملة .

ومن هنا بدأ إدراك أن وصول المرأة للذروة لا يشترط أن يحدث من خلال إثارة البظر (clitorial orgasm) ، وإنما من الممكن كذلك أن يحدث بدرجة عميقة من خلال إثارة هذه المنطقة الموجودة بالمهبل (vaginal orgasm) وهذه النقطة التى وصفها «جرافينبرج» فى حجم العملة المعدنية الصغيرة ، وتقع فى الجدار الأمامى للمهبل .

وتؤدى إثارة هذه النقطة فى البداية إلى الإحساس بالرغبة فى التبول لكن هذا الإحساس سريعاً ما يتغير ويحل محله إحساس كبير بالمتعة مع استمرار الإثارة .

وتتميز إثارة هذه النقطة بأنها تعطى إحساساً أعمق بالنشوة بالنسبة للإحساس الناتج عن إثارة البظر .. أو بمعنى آخر يمكن القول بأن تحقيق الذروة عن طريق إثارة نقطة جرافينبرج بالمهبل يكون أعمق وأكثر متعة بالنسبة لتحقيق الذروة من خلال إثارة

البظر . علاوة على أنه يمكن تحقيق أكثر من ذروة متتالية بإثارة هذه النقطة ، وهو ما لا يتحقق عادة لبعض النساء من خلال إثارة البظر .

❖❖ وهل يحدث قذف عند المرأة ؟

إن الإشباع الجنسى يتحقق عند الرجل بحدوث قذف للمنى . أما الإشباع الجنسي عند المرأة فإنه يتحقق بتحقيق الذروة الكاملة (رجفة الخلاص) التى يصحبها حدوث زيادة واضحة بالإفرازات التى ترشح من خلال جدران المهبل مما يؤدى إلى بلولة المهبل والفرج بدرجة واضحة.

لكنه وجد كذلك أن إثارة نقطة «جرافينبرج» تؤدى إلى حدوث نوع من القذف لكل سيدة من بين عشر سيدات .. وهذا القذف يتمثل فى خروج إفراز من غدد مخاطية تسمى : غدد شين (Shene's gland) والتى توجد بجدار قناة مجرى البول .

ويخرج هذا الإفراز من فتحة خروج البول بعد تحقيق الذروة وقد تظنه السيدة أنه عبارة عن بول لكنه ليس كذلك .

ومن خلال الفحص التحليلى لهذا الإفراز الذى يناظر المنى عند الرجل وجد أنه يحتوى على مركبات شبيهه بالمركبات الموجودة بالمنى ، حيث يحتوى على مواد سكرية (جلوكوز) ، ويوريا ، وكرياتينين ، بالإضافة إلى حمض شبيه بالحمض البروستاتى الذى يدخل ضمن تركيب السائل المنوى .

الثبات النفسى .. مطلوب !

❖❖ ما أهم النصائح التى تنصحنى بها فى ليلة الزفاف ؟

أنصحك بمحاولة تحقيق الثبات النفسى ؛ ذلك لأن الإحساس بالتوتر أو بالقلق أو بالمخاوف والناتج غالباً من إدراك الزوج «الخاطئ» بأنه يواجه مهمة صعبة وهى اللقاء الجنسى الأول ، وفض غشاء البكارة ينعكس أثره السيئ على هذه الليلة ، فمثل هذا الزوج المتوتر غالباً ما يفشل فى جماع العروس فى ليلة الزفاف ، بل إن هذا الفشل قد يستمر لأطول من ذلك .

❖❖ التفسير العلمى ، وكيف يؤدى التوتر إلى الفشل الجنسى؟

إن المقصود بهذا الفشل هو الفشل فى تحقيق انتصاب قوى مستمر لمدة مناسبة يسمح بتحقيق الإيلاج ، وأى مشاعر سلبية يمكن أن تحول دون تحقيق ذلك .

إن العملية الجنسية تخضع إلى حد كبير لسيطرة الجهاز العصبى التلقائى، وهو الجهاز الذى يسيطر على أنشطة الجسم اللاإرادية ، أى التى لا نستطيع أن نتحكم فيها مثل عمل القلب . وهذا الجهاز يتكون من شقين هما : الجهاز الجار سمبثاوى (parasympathetic) والجهاز السمبثاوى (sympathetic) .. فالجهاز الأول يتحكم فى تحقيق الانتصاب ، والجهاز الثانى يتحكم فى حدوث القذف . ولكى يقوم هذان الجهازان بعملهما بكفاءة لابد من تحقيق التوافق والتوازن بينهما . ومما يخل بهذا التوافق المشاعر السلبية ، كالإحساس بالتوتر ، حيث تؤدى إلى ترجيح كفة الجهاز السمبثاوى على كفة الجهاز الجار سمبثاوى ، وبالتالى لا تتحقق الدرجة المطلوبة من الإثارة والانتصاب . أما وجود الرغبة القوية والانسجام النفسى فإنه يقلل من تأثير الجهاز السمبثاوى وبالتالى يصبح الجهاز الجار سمبثاوى (المسئول عن الانتصاب) هو الجهاز المسيطر النشط .

لا تكن عنيداً ..!

❖ وماذا يمكن أن يفعل الزوج إذا لم يستطع أن يتخلص من حالة التوتر ؟

عليه ألا يكون عنيداً (أو غبياً !) .

وهذا يعني أنه لا يجب أن يصر على جماع عروسه وهو لا يزال متوتراً بغرض إثبات رجولته دون اعتبار لتأثير الحالة النفسية !!

وإنما من الواجب في هذه الحالة أن ينتظر حتى تزول حالة التوتر من خلال التآلف التدريجي بين العروسين .

وليتذكر كل زوج أن الإصرار على الجماع رغم حدوث فشل سيؤدى غالباً إلى مزيد من الفشل .

اعتقاد خاطئ ..

❖ وهل لممارسة العادة السرية تأثير على قدرة الزوج على جماع عروسه بعد الزواج ؟

إن العادة السرية عادة لعينة ومكروهة وغير صحية ، ولذا يجب الابتعاد عنها ، فيعتبر حدوث ظاهرة الاحتلام خلال فترة العزوبية أمراً كافياً لتصريف الطاقة الجنسية المكبوتة .

ولا تؤدى العادة السرية إلى تأثيرات عضوية شديدة يمكن أن تتسبب في الفشل الجنسي بقدر ما تؤدى إلى تأثيرات نفسية سيئة . والاعتياد على ممارسة هذه العادة لمدة طويلة قبل الزواج قد يقلل من ثقة الزوج بنفسه ويجعله لا يتكيف بسرعة مع السلوك الجنسي الصحيح من خلال جماع الزوجة – فمثل هؤلاء الأزواج قد يفضلون لفترة بعد الزواج ممارسة هذه العادة عن ممارسة الجماع لإحساسهم بأنها تعود عليهم بمتعة أكبر . وهذا في الحقيقة راجع إلى اعتيادهم على هذا السلوك الجنسي غير السوى لفترة طويلة !

أفضل طريقة..

❖❖ وما أفضل طريقة لفض غشاء البكارة ؟

إنها بكل تأكيد الطريقة الطبيعية من خلال الجماع . ولا يجب بأن تتبع أى طرق أخرى كاستعمال الإصبع ، أو فض الغشاء على يد الداية !!

فيجب أن تأخذ الأمور مجراها الطبيعى ، ولا داعى أبداً للاستعجال فى هذا الموضوع ، فلا يعيب أى زوج كرجل التأخر فى القيام بهذه المهمة .

البحث عن الدليل..

❖❖ وكيف أستدل على بكرية العروس ؟

إن الاتصال الجنسى التام يكون كفيلاً بفض غشاء البكارة بالعضو الذكرى ، ومعنى ذلك حدوث تمزق للغشاء فى عدة مواضع ، ويؤدى ذلك إلى حدوث تهتك للأوعية الدموية الدقيقة المتصلة بالغشاء ، مما يؤدى بالتالى إلى نزول كمية من الدم.. وهذه الكمية تختلف بالطبع من زوجة لأخرى ، لكن الكمية الشائعة تكون فى حدود بضع قطرات من الدم . وقد لا يظهر هذا الدم بلونه الأحمر المميز إذا اختلط بإفرازات المهبل أو منى الزوج ففى هذه الحالة يظهر بلون قريب إلى اللون البنى .

وهذا النزيف البسيط يعتبر دليلاً كافياً على بكرية الزوجة .

ومع تكرار الجماع تتمزق أجزاء أخرى من الغشاء ، ولذا قد يتكرر ظهور الدم بعد الجماع التالى . ولكن فى الحقيقة أن غشاء البكارة لا يفض تماماً بالجماع حيث تبقى بعض أجزاء صغيرة منه ، ومع حدوث الولادة ، يفض غشاء البكارة تماماً برأس الجنين أثناء مروره بالمهبل .

حالات نادرة

❖❖ وهل يمكن أن يحدث فض لغشاء البكارة دون نزول دم ؟

فى حالات نادرة ، يتميز غشاء البكارة بدرجة عالية من المرونة مما يجعله يتمدد مع الإيلاج ولا يتمزق ، وبالتالى لا ينزل دم رغم عذرية الزوجة . ولذا يطلق على

هذا النوع اسم «الغشاء المطاط» . والسؤال الذى يطرح نفسه الآن هو : كيف يتأكد الزوج إذن من عذرية زوجته ؟

والإجابة هى أنه لابد أن تكون الثقة متوافرة أصلاً بين الزوجين ما دام أن الزوج قد اختار زوجته أولاً لدينها وأدرك أنها من بيت طيب مسلم .

أما من الناحية الطبية ، فإنه يمكن فض هذا النوع من الغشاء بطريقة جراحية بسيطة مما يؤدى إلى نزول دم .

كما أن عملية الولادة نفسها تكون كفيلة بفض هذا النوع من الغشاء تماماً .

الملاطفة.. أولاً

❖❖ وما أهم نصيحة لتجنب الفشل فى ليلة الزفاف ؟

يقول المثل العربى القديم : «لكل داخل دهشة ولكل غريب وحشة» .

فلابد قبل جماع العروس من تهيئة جو من الألفة والانسجام والملاطفة ، بحيث تتطور الأمور بصورة طبيعية تلقائية إلى حدوث الجماع .

فهذه تعتبر مرحلة مهمة جداً لا ينبغى إهمالها لكى تقترب العروس من زوجها وتطمئن إليه ، وبالتالى يكون من السهل معاشرتها .

ومن الناحية الطبية تعتبر هذه المرحلة بمثابة تجهيز للإيلاج ؛ لأن هذه الملاطفة وما يصحبها من إثارة تعمل على تنشيط غدد بفرج الزوجة (غدد بارثولين) والتى تقوم بإفراز سائل ملين للفرج وفتحة المهبل وهذا التليين يسهل بالتالى من الإيلاج ، وبدونه يكون الإيلاج صعباً مؤلماً .

حالة تشنُّج..!

❖❖ وكيف يؤثر الخوف والتوتر من ليلة الزفاف على العروس ؟

إن إحساس العروس بالخوف من التجربة الجديدة – قد يؤدى إراديا إلى حدوث توتر أو انقباض شديد بعضلات الحوض ، مما يؤدى بالتالى إلى تقلص أو قفل فتحة المهبل ، وهذا يؤدى بدوره إلى صعوبة الإيلاج ، وهذا ما يعرف باسم : تشنُّج المهبل (vaginismus) .

وهذا التشنج يزول عادة تدريجيًا ، لكنه قد يستمر لفترة طويلة ، وبالتالى يصبح عقبة مزعجة فى طريق المعاشرة الزوجية .

وأحياناً يرتبط هذا التشنج بأسباب أخرى - غير الخجل - مثل عدم توافر الحب والمودة تجاه الزوج ، أو بسبب مسلكه العنيف فى المعاشرة ، وقد يرجع كذلك لأسباب أخرى أكثر عمقاً ، مثل بغض الزوجة للمعاشرة الجنسية باعتبارها عملاً قبيحاً بناء على المفهوم الذى اكتسبته من خلال نشأتها عن الجنس !

وحالة التشنج المهبلى يمكن أن تزول تدريجيًا ، ويعتمد الجانب الأكبر فى التخلص منها على الزوج ، فيجب أن يساعد زوجته على تقبل العملية الجنسية شيئاً فشيئاً بالتودد إليها واستمالة مشاعرها نحوه .

أما فى الحالات الشديدة التى يستحيل معها الجماع والتى يطول بقاؤها فإنه ينبغى استشارة الطبيبة .

ولكن ما الذى يمكن أن تفعله الطبيبة لهذه الحالة ؟

ستقوم الطبيبة بوصف عقاقير مهدئة ومُرخية للعضلات ، ومحاولة تصحيح العوامل النفسية المسببة لهذا التشنج ، وتقديم النصائح المفيدة للزوجين .

النظافة بعد الجماع

❖ وكيف يكون اغتسال العروس بعد الجماع ؟

فى شهر العسل ، يكون الجماع متكرراً ، ويؤدى إهمال نظافة الفرج وبقاء المنى والإفرازات عليه لمدة طويلة إلى تشجيع نمو وانتشار الجراثيم .

ولذا وجب الاغتسال بعد كل جماع . ويكفى لهذا لغرض استعمال ماء فاتر ولا داعى لاستخدام مطهرات قوية (كالديتول) ؛ لأن تكرار استخدامها يساعد على جفاف الفرج والمهبل .

أما فى حالة الرغبة فى الإنجاب . فإنه لا يجب الاغتسال مباشرة بعد الجماع .. فإذا تم الجماع ليلاً كان من الأفضل تأخر الاغتسال حتى فجر اليوم التالى ، ومن الأفضل كذلك أن تظل العروس راقدة فى الفراش طوال فترة الليل . وذلك لمنع تسرب المنى للخارج ، ولإتاحة الفرصة الكافية للحيوانات المنوية للصعود لأعلى تجاه البويضة .

العنف مرفوض والرفق مطلوب

❖❖ أسمع عن حالات تصاب فيها العروس بنزيف شديد.. فكيف يمكن تجنب ذلك ؟

إن هذه الحالات معروفة بين الأطباء باسم «**حالات نزيف ليلة الزفاف**» .. وفيها تصاب العروس بنزيف شديد ، وهبوط حاد ، وربما صدمة عصبية ، مما قد يستدعى انتقالها إلى المستشفى لتقديم الإسعافات اللازمة . إن مثل هذه الحالات يكون سببها الغالب اللجوء إلى العنف من جانب الزوج فى جماع عروسه البكر ؛ مما يؤدى إلى حدوث جروح وتهتك بجدران المهبل ؛ مما يؤدى بالتالى إلى حدوث نزيف شديد .. أى أن هذا النزيف لا يكون بسبب فض غشاء البكارة نفسه وإنما لإصابة الأنسجة حوله كذلك . وقد يحدث هذا النزيف أيضا بسبب اللجوء لفض غشاء البكارة بطرق أخرى ، مثل استخدام الأصابع بطريقة عنيفة .

ومن الواضح أنه لتجنب هذه المشكلة يجب الالتزام بالرفق من جانب الزوج ووجود التهيؤ الكافى من جانب العروس للجماع ، سواء التهيؤ النفسى أو التهيؤ العضوى .. والمقصود بالتهيؤ العضوى وجود العروس فى حالة استرخاء تسمح بالجماع وخروج إفرازات ملينة للفرج .

المكان الصحيح

وهل هناك أخطاء أخرى يجب تفاديها لتجنب إيلام أو إيذاء العروس ؟

نظراً لقلة الثقافة الجنسية والجهل بالصفات التشريحية للأجهزة التناسلية ، فإن بعض الأزواج الجدد يخطئون فى تحديد المكان المناسب للإيلاج (أى مكان فتحة المهبل) .. وهناك حالات حدث فيها محاولة للاتصال الجنسى بالعروس عن طريق الإيلاج بفتحة خروج البول ! .. ففى هذه الحالة يمكن أن تصاب العروس بتهتك بفتحة البول وربما يؤثر ذلك على قدرتها على التحكم فى خروج البول .

ولتفادى ذلك ، يجب التمهل ، والرفق ، وتحديد الموضع الصحيح .

هل هناك ضرر.. ؟

❖❖ هل هناك ضرر من معاودة الجماع بعد فض الغشاء؟

نظراً لأن فض غشاء البكارة يؤدى إلى حدوث نزف خفيف ، فإنه يفضل الامتناع عن الجماع مؤقتاً حتى يلتئم مكان النزف وتخف آلام العروس .. وهذا قد يستغرق ليلتين أو أكثر ، وخلال هذه الفترة يجب أن تهتم العروس بعمل غسول مهبلي بماء فاتر للحفاظ على نظافة الفرج وحمايته من التلوث .

المشكلة الشائعة

❖❖ وهل هناك طريقة للتغلب على القذف السريع فى بداية الزواج ؟

إن الشكوى من القذف السريع من الشكاوى الشائعة بين الأزواج الجدد والتى توترهم وتقلقهم لإحساسهم بالحرج أمام العروس .

وأقول لمثل هؤلاء الأزواج إن سرعة القذف فى بداية الزواج أمر عادى لحداثة عهدهم بالممارسة الجنسية .. ومع الوقت ستزول هذه المشكلة وتأخذ الأمور مجراها الطبيعى ، ولا داعى أبداً للجوء لأى طرق لتأخير القذف كاستعمال العقاقير أو الدهانات وخلافه .. وأفضل ما يمكن عمله لتأخير القذف هو محاولة الثبات النفسى وعدم الاستسلام التام للإثارة .

أما إذا استمر القذف السريع لفترة طويلة وجب فى هذه الحالة استشارة الطبيب .

هذا أمر طبيعى تماماً !

❖❖ وهل يعيب الرجل أن يصل إلى الذروة قبل الزوجة ؟

إن الاستجابة للإثارة الجنسية والوصول إلى الذروة بمعنى قمة الإثارة والتى يعقبها حدوث القذف تكون أسرع عند الذكر بالنسبة للأنثى ، فهذا أمر طبيعى تماماً . وهذا ينطبق أيضاً على معظم الثدييات كالإنسان – فعلى سبيل المثال نجد فى القرود أن الذكر يسبق دائماً الأنثى فى الوصول إلى الذروة .

لكنه مع الوقت يمكن للزوج حديث الزواج أن يكيف نفسه بحيث يصل إلى الذروة بعد وقت مناسب يكفى لوصول الزوجة كذلك إلى الذروة..

فرصة حدوث الحمل

❖❖ وفى حالة القذف السريع هل يمكن أن يحدث حمل رغم سقوط المنى على فرج الزوجة من الخارج ؟

هذا ممكن جداً بافتراض أن الحيوانات المنوية المقذوفة تتمتع بحيوية مرتفعة وسرعة كبيرة فى الحركة ، مما يمكنها من الصمود ومواصلة الرحلة من بدء الفرج حتى قناة فالوب حيث تنتظر البويضة التلقيح . لكن هذا فى الحقيقة لا يتحقق لكثير من الرجال .. ولذا فإنه لزيادة فرصة الحمل يجب أن يكون القذف داخل المهبل .

أيام الخصوبة العالية

❖❖ وهل هناك توقيت معين يفضل خلاله جماع الزوجة بغرض الإنجاب ؟

إن الحمل يحدث بالتقاء الحيوان المنوى مع البويضة وتلقيحه لها .

والحيوانات المنوية جاهزة للإخراج عند الرجل باستمرار ، أما البويضات فليست كذلك ، حيث تخرج بويضة واحدة فى ميعاد معين من كل دورة شهرية .. وهذا الميعاد يكون عند غالبية النساء فى منتصف الدورة الشهرية .. وبما أن مدة الدورة الشهرية ٢٨ يوماً فى المتوسط فإن ميعاد خروج البويضة يكون فى اليوم الرابع عشر تقريباً .. وتبقى البويضة صالحة للتلقيح لمدة قد تصل إلى يومين . وبناء على ذلك فإن فترة منتصف الدورة الشهرية تعتبر فترة خصوبة عالية ، وعلى راغبى الإنجاب القيام بالجماع خلال هذه الفترة بمعدل يوم بعد الآخر ، مثل الجماع فى اليوم ١٢ ، ١٤ ، ١٦ أو ١٣ ، ١٥ ، ١٧ من الدورة الشهرية .

الحيوانات المنوية

❖ وما مواصفات الحيوانات المنوية القادرة على تلقيح البويضة ؟

إن حدوث الحمل لا يحتاج إلا لحيوان منوى واحد ، وهو الحيوان الأقوى .. فحينما تخرج الحيوانات المنوية إلى مهبل الزوجة فإنها تتسابق وتتصارع للوصول إلى البويضة والتفاعل معها والاندماج بها ولا ينجح في ذلك سوى حيوان منوى واحد ، وهو الأفضل والأقوى .

ولكن ليس معنى ذلك أننا لا نحتاج إلى كل هذا العدد من الحيوانات المنوية ، فلكي تزيد فرصة إخصاب البويضة وفرصة الحمل يجب أن يكون عدد الحيوانات المنوية كبيراً .. وقد وجد أن أقل عدد يسمح بالإنجاب هو ٢٠ مليون حيوان منوى .. ولكن انخفاض العدد عن هذا العدد قد لا يمنع حدوث الحمل فهناك أزواج أنجبوا بأعداد أقل من ذلك .

كما يشترط لحدوث الحمل أن تتمتع الحيوانات المنوية بدرجة جيدة من الحيوية والنشاط حتى تتمكن من الحركة السريعة والوصول للبويضة وتلقيحها .. بل إن هذا العامل يعد ذا أهمية أكبر من عامل العدد .

الفترة الحرجة

❖ هل تتسبب الدورة الشهرية فى اضطرابات شعورية بما يؤثر على المعاشرة الزوجية ؟

خلال الأسبوع السابق للحيض ، وبسبب التغيرات الهرمونية بجسم المرأة خلال هذه الفترة ، يصاب كثير من السيدات بعصبية زائدة ، أو حالة من الاكتئاب ، أو غير ذلك من التغيرات المزاجية الحادة ؛ مما قد يجعل من معاشرة الزوجة خلال هذه الفترة أمراً متعسراً .

ويجب أن يفهم الزوج سبب هذه التغيرات المزاجية ، وأن يتكيف معها ، وأن يكون رحيماً بزوجته .

العدوى الشائعة

❖ فى شهر العسل ، فوجئت زوجتى بظهور إفرازات مهبلية بيضاء كالزبادى .. فما حقيقة هذه الإفرازات وهل تؤثر على حدوث الحمل ؟

هذه الإفرازات تدل على وجود عدوى فطرية يسببها نوع من الفطريات (أو الخمائر) يسمى : «**كانديدا اليكانس**» ويطلق عليها كذلك اسم «**مونيليا**» .

وهذه عدوى شائعة إلى حد كبير بين النساء ، تحدث لأسباب مختلفة من أهمها، العلاج بمضادات حيوية واسعة المجال ، حيث تؤدى هذه المضادات إلى قتل بكتيريا الفطريات .

وهذه العدوى لا تؤثر غالباً على حدوث الحمل .. ويمكن علاجها ببساطة باستخدام مضادات الفطريات التى تستخدم عن طريق المهبل .. كما يساعد فى القضاء عليها عمل تشطيف للمهبل بمحلول الخل (٢ ملعقة كبيرة من الخل لكل لتر ماء دافئ) .

حرقان البول عند العروس

❖ أعانى من حدوث حرقان بالبول بعد مرور أسبوعين من الزواج ، فهل هناك علاقة بين ذلك وبين بدء الحياة الزوجية ؟

يحتمل وجود علاقة بالفعل بين هذا وذاك ، ففى شهر العسل تكون المعاشرة الجنسية حميمة قوية . وقد تهمل العروس أحياناً الاغتسال أو الاستحمام بعد الجماع ، مما ينشط نمو وتكاثر الجراثيم بالإفرازات الملوثة للفرج والناتجة عن الجماع، وهذه الميكروبات قد تشق طريقها بسهولة من فتحة المهبل إلى فتحة التبول ومنها إلى قناة مجرى البول ، فالمثانة البولية ، فيحدث التهاب بقناة مجرى البول والمثانة البولية يدل عليه حدوث حرقان أثناء التبول وخاصة قرب الانتهاء من التبول .

وبالإضافة إلى ذلك ، قد تتعرض فتحة خروج البول للخدش أو الإصابة بصور

مختلفة بسبب الجماع العنيف أو الخاطئ . وهذا أيضاً يساعد على حدوث عدوى بمجرى البول .

ولذا أنصح بالاغتسال والحفاظ على نظافة الفرج بعد كل جماع ، ويكفى لهذا الغرض الاغتسال بماء فاتر .

البحث عن سبب الضعف ..

❖❖ أعانى من «الارتخاء» رغم أننى حديث الزواج ، فما الأسباب المحتملة؟

إن أغلب أسباب الارتخاء (ضعف الانتصاب) تكون نفسية وقد تتعلق بحداثة التجربة الجنسية وما يصحبها من توتر وقلق . أما الأسباب العضوية فهى عديدة لكنها تمثل نسبة أقل فى الحدوث . ويمكن التفرقة بين الأسباب النفسية والأسباب العضوية بوجود «انتصاب فى الصباح» فهذا يلغى الأسباب العضوية ويدل على أن سبب الضعف نفسى المنشأ .

العلامات الأولى للحمل

❖❖ كيف أعرف أن زوجتى قد صارت حاملاً ؟

التفكير فى حدوث حمل أمر يشغل بال كل زوجين جديدين ، وإن لم يشغلهما فإنه يشغل لا شك بال أهل الزوجين ، وخاصة أم العروس !

والحقيقة أن هذا الموضوع يلقى فى كثير من الأحيان اهتماماً زائداً وترقباً وانتظاراً.. وإن تأخر حدوث الحمل لبضعة أشهر دب القلق فى نفس الزوجة على الأخص وراحت تسأل وتستشير الأطباء .

وأقول لمثل هؤلاء الزوجات : إن الحمل قد يتأخر بصورة طبيعية تماماً لمدة قد تصل إلى سنتين .. فلا داعى للقلق واستعجال هذا الحدث ؛ لأن هذا القلق لن يفيد بشىء وإنما يؤثر تأثيراً سيئاً على فرصة حدوث الحمل .

وأول علامة تشير إلى احتمال حدوث حمل هى تأخر ميعاد الحيض عن المعتاد .. ثم يبدأ ظهور أعراض ، مثل :

- تعب الصباح ، ويكون فى صورة حدوث غثيان ودوار خاصة عند الاستيقاظ من النوم فى الصباح .

- الميل إلى كثرة التبول .

- الإحساس بألم وامتلاء بالثديين .

الدليل الأكيد

❖ وكيف يمكن الاستدلال على وجود حمل بالفعل ؟

إن تأخر ميعاد الحيض قد يرتبط بأسباب أخرى غير الحمل . كما أن أعراض الحمل الأولى قد لا تكون واضحة تماماً عند بعض السيدات .

ولذلك للتأكد من وجود حمل أو عدمه يجب إجراء «اختبار الحمل» وهذا عبارة عن اختبار عينة من البول (يفضل بول الصباح) للكشف عن مواد معينة تخرج من البول فى حالة وجود حمل . ولا ينبغى التسرع بإجراء هذا الاختبار بمجرد تأخر الحيض لمدة بسيطة ، حيث إن النتائج الصحيحة لهذا الاختبار لا تظهر عادة إلا بعد مرور أسبوعين من غياب الحيض .

أهم النصائح

❖ وما الذى يجب أن أفعله فى حالة علمى بحدوث حمل ؟

اهتمى بغذائك وراحتك .. وعليك بمتابعة الحمل من خلال أحد المراكز الصحية .

وأهم نصيحة يجب أن تلتزمى بها بمجرد علمك بحدوث حمل ، أو بمجرد اعتقادك بحدوث حمل لتأخر الحيض هى أن تمتنعى تماماً عن تناول أى عقاقير كيميائية حتى لا تؤثر تأثيراً سيئاً على الجنين خلال مراحل نموه الأولى .

خطر.. خطر.. خطر

❖❖ هل هناك ضرر من استعمال حبوب منع الحمل فى بداية الزواج ؟

لا يفضل استعمال حبوب منع الحمل فى بداية الزواج لاحتمال تأثيرها على درجة الخصوبة ، فقد يؤدى استعمالها مع الوقت إلى حدوث ضعف بالتبويض .

ونظراً لأن الزوجين الحديثين لا يعرفان أصلاً مقدار درجة خصوبة كل منهما فإنه لا داعى لاتباع أى وسيلة قد تؤثر تأثيراً سلبياً على درجة الخصوبة ولو بدرجة بسيطة .

ونصيحتى لكل زوجين جديدين ألا يؤجلا الإنجاب ، فلا أحد يدرى ماذا ينتظرهما فى المستقبل ... وفى حالة وجود ظروف تحتم تأجيل الإنجاب ، فيفضل فى هذه الحالة تجنب الجماع فى فترة الخصوبة العالية (حول ميعاد التبويض) وتعتبر الأيام القليلة السابقة للحيض (فى حدود أسبوع) والأيام القليلة التالية للحيض (فى حدود أربعة أيام) فترة يستبعد فيها حدوث حمل ؛ ولذا تسمى بفترة الأمان .

معرفة ميعاد التبويض

❖❖ وهل هناك طريقة معينة يمكن باتباعها تحديد ميعاد التبويض وبالتالى تحديد الوقت المناسب للجماع بغرض حدوث حمل ؟

لا يمكن تحديد ميعاد التبويض ، بمعنى الميعاد الذى تخرج منه البويضة من المبيض . ولكن يمكن توقع هذا الميعاد .

فيمكن للطبيبة من خلال متابعة المبيضين بجهاز الموجات فوق الصوتية خلال الفترة التى ينتظر خلالها حدوث التبويض أن تتوقع ميعاد التبويض (بناء على درجة نضج البويضات) وبالتالى يمكن تحديد أفضل وقت للجماع .

كما يمكن للسيدة - كذلك - التوقع بميعاد التبويض من خلال عدة طرق . فعند حدوث التبويض يظهر ألم أو مغص خفيف بأسفل البطن يسمى Mittleschmerz pain ، كما يصاحب حدوث التبويض حدوث انخفاض بسيط

بدرجة حرارة الجسم . ومن خلال متابعة الزوجة لدرجة حرارتها (يفضل فى الصباح عقب الاستيقاظ من النوم) يمكنها أن تتوقع بميعاد التبويض بناء على ذلك . كما تلاحظ الزوجة عند حدوث التبويض أن الإفرازات المخاطية قد صارت خفيفة رائقة مطاطية بدرجة زائدة بحيث يمكن فردها بين إصبعين بسهولة .. وسبب هذا التغير هو السماح للحيوان المنوى بالنفاذ خلالها بسهولة .

صغر الثدى

❖❖ بدأت أشعر بالقلق بعد الزواج بسبب صِغر حجم الثدى مما قد لا يمكننى من القيام بالرضاعة فى المستقبل .. فما رأيكم؟

إن الثدى يتركب بصفة عامة من جزء دهنى وجزء غُدّى ، والجزء الدهنى هو الذى يحدد أساساً حجم الثدى صغيراً أم كبيراً أم معتدلاً ، أما الجزء الغدى فهو الجزء المكلف بإفراز اللبن .

وبناء على ذلك فإن صغر حجم الثدى لا يؤثر على إفراز اللبن والقيام بالرضاعة كما تتوقعين ، واعلمى أيضاً أن حجم الثدى يزيد بعد الزواج بسبب المعاشرة الزوجية، وبسبب تكرار الحمل والولادة .

فلا داع إذن للقلق ، وتوكلى على الله .

ما بعد الجماع ..

❖❖ إذا كان من واجب العروس أن تغتسل بعد الجماع فهل ينطبق ذلك على الزوج أيضاً ؟

إن الاغتسال بعد الجماع واجب على كل من الزوج والزوجة ، ولا ننصح به الزوجة بعد الجماع مباشرة إذا كانت تريد الحمل .

كما يجب ملاحظة أن التبول بعد الجماع يعد عملاً صحياً مفيداً ؛ لأنه يعمل على طرد أى جراثيم قد تتسلل إلى مجرى البول .

الوقت الكافى

❖ ما المدة المناسبة التى يجب أن تنقضى لبدء الجماع مرة أخرى؟

هذا أمر يختلف بين الرجال وبين النساء كذلك ، لكن وجد أن أغلب الرجال يمكنهم تحقيق ذُروة أخرى وقذف جديد بعد انقضاء حوالى نصف الساعة . ومع تكرار الجماع تكون الانقباضات العضلية أخف بالنسبة للجماع الأول مما يقلل من اللذة المرتقبة .

أما بالنسبة للمرأة ، فإن لديها قدرة جسمانية على تحقيق أكثر من ذروة متتالية ، ولكن فى الحقيقة أن غالبية النساء لا يملن إلى تحقيق أكثر من ذروة واحدة وإن طال الوصول إليها .

إشارة البدء ..

❖ هل هناك علامة معينة يمكن من ملاحظتها بدء الإيلاج بحيث يتحقق بسهولة ؟

نعم .. فهناك علامة شعورية وعلامة جسدية .

والعلامة الشعورية هى الإحساس بأن العروس فى حالة انسجام وإثارة .

وأما العلامة الجسدية ، فهى ملاحظة ظهور إفراز ملين للفرج سواء باللمس أو بالشم أو بالنظر . وهذا الإفراز الملين له رائحة توصف برائحة الجنس !

الرغبة والدورة

❖ هل تتأثر الرغبة عند الزوجة بالدورة الشهرية ؟

لقد وجد من الدراسات أن الرغبة للجماع عند الغالبية العظمى من النساء تتأثر بالفترات المختلفة للدورة الشهرية ، ففى خلال أوقات معينة تكون المرأة أكثر استجابة للمؤثرات الجنسية ، وأكثر ميلاً لزوجها بالنسبة لأوقات أخرى . وبصفة عامة تكون

المرأة خلال الأسبوع السابق للحيض متوترة مضطربة المزاج ، وهذا يجعلها بالتالى أقل رغبة للجماع .. أما بعد انتهاء الحيض فإنها تشعر بارتياح نفسى وتزيد بالتالى رغبتها للجماع .

لكن هذا لا ينطبق على كل النساء ، فهناك أخريات لا يخضعن لهذا التذبذب فى الرغبة .

درجة الاستجابة

❖ وهل هناك فروق أخرى بين الرغبة عند الرجل والمرأة ؟

يمكن أن نقول : إن الرغبة عند الرجل «قريبة من السطح» بحيث يسهل إثارتها كما يسهل عادة إشباعها .. أما الرغبة عند المرأة فإنها تكون عادة عميقة ولا تثار إلا ببطء ، كما أن إشباعها لا يتحقق إلا بشكل تدريجى بطىء.

الالتهابات وتأثيرها

❖ كنت أعانى قبل الزواج ، ولا أزال ، من التهاب بالبروستاتا.. فما تأثير ذلك على المعاشرة الزوجية ؟

إن التهاب البروستاتا لا يؤثر عادة على القدرة الجنسية إلا فى الحالات الشديدة التى تكون مصحوبة بألم أثناء مرور السائل المنوى ، ففى هذه الحالة يتجنب الزوج المعاشرة ليتجنب انبعاث هذا الألم .

كما أن الزوج المريض بالتهاب البروستاتا لا يمثل غالباً مصدر عدوى لزوجته .

وعموماً فإنه يمكن بعمل تحاليل كافية والانتظام على العلاج بمضاد حيوى مناسب زوال حالة الالتهاب .

ارتفاع ضغط الزوج

أعانى من ارتفاع بضغط الدم وأستعد لبدء حياة زوجية.. فهل يؤثر ذلك على المعاشرة الزوجية ؟

إن ارتفاع ضغط الدم فى حد ذاته لا يؤدى إلى الضعف الجنسى ، ولكن بعض العقاقير المخفضة لضغط الدم يمكن أن تؤدى إلى ذلك ، فإذا لاحظت وجود صعوبة فى تحقيق انتصاب قوى فاستشر طبيبك لاستبدال نوعية العقاقير المستخدمة .

خذ بيد زوجتك..

❖ إن معاشرتى لزوجتى تمر بحالة من البلادة رغم أننا فى شهر العسل بسبب اتخاذها لدور سلبى تماماً .. فما الحل ؟

إن هذا الموقف السلبى دليل على الخجل أو الرهبة من حداثة التجربة .. ولا عيب فى ذلك . وأحيانا يكون ذلك بسبب المفاهيم الخاطئة التى تصور للفتاة أن الجماع بعد الزواج عمل قبيح أو قلة أدب .

وفى جميع الأحوال يجب أن تأخذ بيد زوجتك ، وأن تحاول تصحيح معتقداتها الخاطئة ، وأن تحاول توطيد العلاقة النفسية بينكما قبل العلاقة الجنسية ، وأن ترشدها وتفهمها وتوضح لها ..

سر الآلام المزعجة..

❖ أنا زوجة حديثة أعانى من انبعاث آلام مزعجة متكررة أثناء الإيلاج ومع كل جماع .. فماذا أفعل ؟

إن هذه الآلام قد ترتبط بالناحية النفسية أو بالناحية العضوية .

فبالنسبة للناحية النفسية ، يمكن أن تحدث هذه الآلام بسبب عدم التمهيد الكافى للإيلاج ، أو بسبب ما نسميه بتشنج المهبل ، أى حدوث ضيق بفتحة المهبل

بسبب حدوث انقباض عضلى لا إرادى كنوع من الرفض النفسى للممارسة الجنسية لسبب ما .

أما بالنسبة للناحية العضوية ، فإن حدوث ألم أثناء الإيلاج بالتحديد قد يرجع لأسبابٍ مختلفة ، مثل :

- وجود ضيق زائد في فتحة المهبل يتعلق بالناحية التكوينية .
- عدمِ وجود توافق بين حجمِ العضو عند الزوج والزوجة .
- وجود التهاب أو خرّاج بغدد بارثولين .
- وجود التهاب بأى جزء من الفرج مثل التهاب الشفرين .

ويجب فى حالة استمرار هذا الألم استشارة الطبيبة للتوصل إلى معرفة السبب المؤدى لهذا الألم .

مشكلة الانحناء

❖❖ أعانى من وجود انحناء بالقضيب ، فهل يمكن أن يؤثر ذلك على المعاشرة الزوجية أو على القدرة على الإنجاب ؟

إن انحناء القضيب بدرجة بسيطة أمر طبيعى تماماً .. ويعتبر الانحناء طبيعي ما دام لا يتسبب فى ألم أثناء الانتصاب . وهذا الانحناء الطبيعى البسيط لا يؤثر على القدرة الجنسية ولا على القدرة على الإنجاب .

أما في حالة وجود انحناء واضح ملحوظ أثناء الانتصاب ومصحوب بألم فإنه يجب فى هذه الحالة استشارة الطبيب . ومثل هذا الانحناء يمكن بالطبع أن يؤثر على حدوث الاتصال الجنسى .

هذا هو العلاج

❖❖ أعانى من مشكلة الإنزال السريع مما لا يتوافق مع رغبة زوجتى .. فهل هناك علاج ؟

جرّب أولاً أن تحاول الثبات النفسي وعدم الانسياق للإثارة .. وهذا بمعنى أن تمتنع عن استمرار الجماع كلما أوشكت على الإنزال ، ويمكن أن تلمح إلى زوجتك أثناء ذلك لتتخذ دوراً سلبيّا .. ثم عُد مرة أخرى للاستجابة للإثارة .. ثم توقف مرة أخرى .. وفى المرة الثالثة استمر فى الجماع حتى حدوث القذف .

فبتكرار هذه الطريقة : طريقة توقف وابدأ (stop and start) يمكنك تدريجيا إطالة مدة الجماع .

العقاقير المفيدة

❖❖ وهل هناك عقاقير تفيد فى علاج الإنزال السريع ؟

فى حالة استمرار حدوث الإنزال السريع يمكن العلاج بأحد العقاقير المضادة للاكتئاب لتخفيف الإثارة والتوتر المصاحبين للجماع ، ويتم ذلك تحت إشراف الطبيب. أو يمكن دهان القضيب بطبقة خفيفة من أحد الكريمات المثبطة للإحساس.

وفى حالة فشل كل هذه العلاجات ، وبافتراض عدم وجود سبب عضوى ، ينبغى استشارة الطبيب النفسى لتقديم العلاج النفسى المناسب .

التهاب البروستاتا

❖❖ وهل يمكن أن يؤدى التهاب البروستاتا إلى مشكلة الإنزال السريع ؟

إن أغلب أسباب الإنزال السريع تكون نفسية كالإحساس بالخوف أو التوتر مما يفقد الرجل سيطرته على سرعة الوصول إلى القذف . أما الأسباب العضوية فهى قليلة .. ويعتبر التهاب البروستاتا الشديد أحد هذه الأسباب . ومن الأسباب الأخرى وجود مرض يؤثر على الأعصاب المختصة بالعملية الجنسية بحيث يجعلها سريعة الاستجابة .

جدول المواعيد !!

❖ هل يفضل أن تخضع المعاشرة بين الزوجين إلى مواعيد منظمة ؟

لا يفضل ذلك بالطبع .. إن الجماع يجب أن يخضع أولاً وأخيراً لرغبة الطرفين .. وأن يمهد له الانسجام والألفة بينهما .. فبدون ذلك يتم الجماع بأسلوب غير ممتع وكأنه واجب روتيني !!

لا تظلموا مرض السكر !

❖ أنا زوج حديث الزواج ، مريض بالسكر .. فهل يمكن أن يقف هذا المرض عقبة في طريق الاستمتاع بالمعاشرة والقدرة على الإنجاب ؟

ليس كل مرضى السكر سواء ..

فهناك مريض يعتني بحالته ، ويسيطر على مرض السكر بالدواء والغذاء والرياضة .. وهناك مريض مهمل لحالته .

والمريض الأول يصبح عُرضة لمضاعفات السكر ، والتي من ضمنها التأثير على القدرة الجنسية ، أما المريض الثاني فإنه في منأى عن هذه المضاعفات ، وبالتالي يمكنه أن يستمتع بحياته الزوجية بصورة طبيعية تماماً .

إذن فمرض السكر ليس دائماً سبباً للضعف الجنسي إلا إذا أهمل السيطرة عليه وهذا أمر بيد المصاب بالسكر .

ومن ناحية أخرى ، فإن مرض السكر يمكن أن يؤثر على القدرة الجنسية، لكنه لا يؤثر على القدرة على الإنجاب إلا في حالات نادرة جداً .

وإذا نظرت حولك لوجدت الكثيرين من المصابين بالسكر يعيشون حياة زوجية موفقة .

هذا أمر عادى تماماً ..

❖ أشعر بحدوث بلل شديد للمهبل أثناء الجماع علماً بأننى حديثة الزواج .. فهل هذا أمر عادى أم أن هناك سبباً مرضياً ؟

إن هذه البلولة أمر عادى تماماً ، وهى ناتجة من خروج إفرازات من غدد رقيقة خلف الشفرين الكبيرين تسمى غدد بارثولين بسبب الإثارة الجنسية .

وكمية هذه الإفرازات تختلف بصورة طبيعية بين النساء ، فقد تكون قليلة أو قد تكون غزيرة .. وتتميز فى جميع الأحوال بالشفافية ، وعدم وجود رائحة كريهة لها .

ويمكن أن تخرج هذه الإفرازات بمجرد التفكير فى الجنس . وفائدتها تليين الفرج وفتحة المهبل لتسهيل الإيلاج .

هذا هو الفرق ..

❖ وكيف يمكننى التفرقة بين الإفراز المهبلى الطبيعى والمرضى ؟

يتميز الإفراز المهبلى الطبيعى بكمية قليلة لا تزيد عادة على بضعة سنتيمترات مكعبة ، ويتميز بلون رائق شفاف قد يميل إلى البياض ، كما أن له رائحة مميزة لكنها ليست كريهة . والأهم من ذلك أنه لا يتسبب فى مضايقات ، مثل الرغبة المتكررة فى الهرش والإحساس بحرقان .

أما فى حالة خروج إفراز مهبلى بكمية كبيرة عن المعتاد وبرائحة كريهة، وبلون مختلف عن المعتاد كاللون الأبيض أو الأصفر ، أو غير ذلك مع حدوث رغبة فى الهرش ، أو إحساس بعدم الارتياح . فمن المحتمل فى هذه الحالة وجود إفراز مرضى كالناتج عن العدوى بالمونيليا أو التريكوموناس أو غير ذلك.

الامتناع أفضل

❖ وهل يمكن استمرار الجماع بين الزوجين فى حالة وجود هذه الإفرازات المرضية ؟

يفضل تجنب الجماع فى حالة وجود إفرازات غير طبيعية لاحتمال أن تكون الزوجة مصدر عدوى لزوجها .. وذلك لحين استشارة الطبيبة وتحديد نوع العدوى المسببة لهذه الإفرازات وأخذ العلاج المناسب . وعموماً فإن أغلب هذه الحالات تكون ناتجة من عدوى بسيطة (مثل الفطريات) تزول بسرعة مع العلاج .

الصعوبة المتكررة

❖ أعانى من صعوبة وألم أثناء الإيلاج بسبب عدم خروج كمية كافية من الإفرازات الملينة .. فماذا أفعل ؟

يحتمل أن يكون نقص الإفراز الملِّين سببه هو عدم التجهيز المناسب للاتصال الجنسى .. فلا يجب أن يتم الإيلاج قبل انقضاء وقت كاف من الإثارة وشحن كافٍ للغدد المفرزة لهذا الزيت الملِّين (غدد بارثولين) .

ولاحظى أيضاً أن كثرة استخدام المطهرات الموضعية للمهبل (مثل الديتول وخلافه) يمكن أن تؤدى إلى جفاف المهبل ، وهذا يؤدى بدوره إلى انبعاث ألم أثناء الجماع ، كما يزيد من قابلية المهبل للعدوى .

ويمكنك مؤقتاً استعمال زيت ملين للمهبل (مثل زيت الأطفال أو زيت نباتى) لتسهيل الإيلاج .

فائدة التبول

❖ هل يفضل التبول بعد الجماع ؟ ومتى ؟ وهل ينطبق ذلك على كل من الزوج والزوجة ؟

يفضل التبول بعد الجماع خلال مدة ربع الساعة ؛ لأن تيار البول يطرد أى جراثيم تتسلل إلى الجهاز البولى .

وهذا ينطبق على كل من الزوج والزوجة .. لكن تبوّل الزوجة له أهمية أكبر بسبب التجاور الواضح لفتحتى خروج البول وفتحة المهبل .. وأيضاً بسبب قصر قناة مجرى البول بالنسبة للمرأة ، مما يتيح فرصة أكبر للجراثيم للانتقال من فتحة خروج البول إلى المثانة البولية .

حالة ندم ..!

❖ بسبب أصدقاء السوء والنفس الأمارة بالسوء مررت قبل الزواج بعلاقة جنسية محرمة بعد أن أقنعنى أصدقائى بضرورة اختبار كفاءتى الجنسية قبل الزواج .. فهل يمكن أن تؤثر هذه العلاقة على حياتى الزوجية ؟

إن فكرة اختبار الكفاءة الجنسية قبل الزواج فكرة بلهاء غبية ، لأن الكفاءة الجنسية تكتسب بشكل فطرى تدريجى بعد الزواج ، ويكفى للزوج الإلمام ببعض أساسيات الثقافة الجنسية لتحقيق علاقة جنسية قائمة على الفهم والوعى ولزيادة فرص الإنجاب . كما أن اختبار الكفاءة الجنسية باقتراف جريمة الزنا لن يتم «مجاناً» .. وإنما يتم فى كثير من الأحيان مقابل التقاط عدوى جنسية .. وخاصة فى هذا الزمن الذى أصبحت فيه العلاقات الجنسية المحرمة تمثل خطراً كبيراً بسبب انتشار بعض الأمراض شديدة الخطورة والتى تنتقل جنسيّاً ، ومن أبرزها مرض الالتهاب الكبدى الوبائى (ب ، ج) ومرض الإيدز .. بالاضافة إلى الأمراض القديمة كمرض السيلان والزهرى .

ولذا فإن جريمة الزنا كانت ولا تزال من أبغض الكبائر وأسوأها سبيلاً .

قال تعالى :

﴿ وَلا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلاً ﴾ [الإسراء : ٣٢]

أما عن تأثير العلاقة الجنسية المحرمة على العلاقة الزوجية فإن ذلك يتوقف على حدوث عدوى بسبب هذه العلاقة أو عدم حدوث عدوى .

وبعض الأمراض المنقولة بالجنس يظهر لها أعراض واضحة كالتهاب مجرى البول ونزول إفرازات من القضيب .. لكن بعضها قد لا تظهر له أعراض واضحة . ويمكن بإجراء بعض التحاليل الكشف عن احتمال حدوث أى عدوى .

وفى حالة ثبوت وجود عدوى فإنه يجب الامتناع عن الجماع وأخذ العلاج المناسب .

جراحة قبل الزواج

❖❖ قمت قبل الزواج بإجراء جراحة لعلاج دوالى الخصية .. فكم يستغرق من الوقت حتى تتحسن درجة الخصوبة ؟

إن دوالى الخصية من الحالات المرضية الشائعة والتى قد تؤدى إلى نقص عدد الحيوانات المنوية وضعف حيويتها .. وسبب ذلك يرجع إلى عدة أسباب.. منها أن وجود الدوالى يرفع من درجة حرارة الخصية مما يبطئ من معدل عملية تكوين الحيوانات المنوية . كما أن ركود الدم خلال الدوالى (أوردة منتفخة) يؤدى إلى تراكم نواتج الاحتراق فى خلايا الخصية مع حرمانها من الأكسجين الكافى لتقوم بوظائفها المختلفة .

وهناك نظرية أخرى تقول : إن وجود الدوالى يسمح بمرور مواد ضارة من الغدة الكظرية إلى الخصية مما يعطل من نشاطها ، وذلك لأن الدوالى تفتقر عادة إلى الصمامات التى تمنع نزول الدم إلى أسفل على عكس الأوردة الطبيعية .

وقد وجد أنه فى حوالى ٧٠٪ من الحالات التى يُجرى لها جراحة لعلاج الدوالى يستعيد الرجل خصوبته بعد مرور مدة تتراوح ما بين ثلاثة أشهر إلى سنة ، حيث يزيد

عدد الحيوانات المنوية وتزيد درجة حيويتها ونشاطها . وهذا ما يمكن معرفته بإجراء اختبارات لفحص السائل المنوى على فترات منذ إجراء الجراحة .

فحص السائل المنوى

❖ وكيف يمكنني أخذ عينة من السائل المنوى لاختبارها فى المعمل؟ وما المدة المناسبة لتوصيلها إلى المعمل ؟

يتم الجماع بالطريقة المعتادة ، ولكن مع القيام بالقذف خارجاً فى عُلبة بلاستيكية خاصة لجمع العينات (تؤخذ من المعمل) .. أو يمكن أخذ العينة بممارسة العادة السرية ، ولكن تعتبر الطريقة الأولى هى الأفضل .

وهناك احتياطات خاصة يجب مراعاتها للحصول على نتيجة صحيحة للاختبار، وهى :

- يجب أن يمتنع الزوج عن الجماع لمدة أربعة أيام على الأقل .
- يجب توصيل العينة للمعمل خلال نصف ساعة أو ساعة على الأكثر.
- يجب الحرص من عدم اختلاط العينة بأى مواد غريبة كالصابون .

التدخين والصحة الإنجابية

❖❖ هل صحيح أن التدخين يؤثر على القدرة الجنسية للرجل وقدرته على الإنجاب ؟

إن التدخين يؤثر تأثيراً سيئاً على عمل كافة أجهزة الجسم بما فى ذلك الجهاز التناسلى .

فمن المؤكد أن الرجال غير المدخن أقوى جنسياً من الرجال المدخن .. وكلما زاد عدد السجائر المدخنة يومياً انخفضت القدرة الجنسية ؛ وذلك لسبب واضح ومؤكد، وهو أن نيكوتين السجائر (وغيره من المواد) يؤدى إلى حدوث انقباض أو تقلص للشرايين بما فى ذلك الشرايين التى تغذى الجهاز التناسلى والتى يتسبب اندفاع الدم فيها إلى حدوث الانتصاب ، وبالتالى يضعف الانتصاب عند المدخنين كما تضعف الرغبة الجنسية .

ولا يتوقف تأثير التدخين السيئ على القدرة الجنسية فحسب ، وإنما يؤثر كذلك تأثيراً سيئاً على الصحة الإنجابية أى قدرة الرجال على الإنجاب ، أو بمعنى آخر يؤثر على درجة خصوبته . فقد ثبت أن التدخين يضعف من حيوية ونشاط الحيوانات المنوية ، وقد يقلل من عددها ، وقد يزيد من نسبة التشوهات بينها . ومن المعروف أن عامل الحيوية من أهم العوامل التى تحدد كفاءة الحيوانات المنوية فى الوصول للبويضة وإحداث تلقيح لها .

لكن هذه التأثيرات السيئة ليست دائمة .. بمعنى أنه لو توقفت عن التدخين عادت الحيوانات المنوية إلى حالتها الطبيعة مرة أخرى .. وقد وجد أن ذلك يحدث بعد انقضاء حوالى شهرين منذ الإقلاع عن التدخين .

ويجب حين نتكلم عن تأثير التدخين على الصحة الجنسية والإنجابية أن نلاحظ أن هناك اختلافاً بيناً فى تأثير عادة التدخين على الرجال .. وهو ما نسميه طبيا بالاختلاف الفردى [individual variation] ..وهذا بمعنى أن هناك رجالاً يدخنون بشراهة لكن تأثير التدخين عليهم محدود ، بينما هناك آخرون يدخنون عدداً أقل من

السجائر ولكن التدخين يؤثر تأثيراً واضحاً على قدرتهم الجنسية وقدرتهم على الإنجاب .

فيا أيها الزوج الحديث ، حاول جاهداً أن تتوقف عن التدخين حتى لا يكون عقبة فى طريق إقامة حياة زوجية موفقة .

المخدرات والجنس

❖❖ وما تأثير المواد المخدرة على القدرة الجنسية ؟

إنه تأثير سيئ للغاية .. ولاشك فى ذلك .

فالحشيش [Cannabis] على سبيل المثال قد يعطى إحساساً فى بداية تناوله بالنشوة الجنسية ، لكن هذا الإحساس لا يزيد على كونه مجرد وهم . والإفراط فى تناوله يؤدى مع الوقت إلى ضعف شديد فى القدرة الجنسية وقد يؤدى إلى العقم ، كما أن المدة التى يحتاجها الجسم للعودة إلى حالته الطبيعية واستعادة قدرته الجنسية منذ التوقف عن تعاطى الحشيش مدة طويلة نسبياً .

ويعتبر الهيروين [Heroin] هو أخطر المواد المخدرة ، وله تأثير مدمر على الصحة الجنسية .. كما أنه ليس من السهل التخلص من آثاره بعد الإقلاع عن تناوله .

أما الخمور.. فإن البعض يعتقد أن لها تأثيراً منشطاً للقدرة الجنسية ، ولكن فى الحقيقة إن الاعتياد على تناولها يدمر القدرة الجنسية ، بل يمكن أن يؤدى كذلك إلى العقم .

قال رسول الله ﷺ : «حرم الله الخمر ، وكل مسكر حرام »[1] .

أما تأثير الخمور على السيدات فإنه قد يكون أسوأ من تأثيره على الرجال.. إذ يؤدى إلى ضمور بالمبيض،وصغر حجم الثديين ، واضطربات بالدورة الشهرية ، وهذا يتسبب تدريجياً فى الإصابة بالعقم .

---

(١) [أخرجه النسائى فى الأشربة ٣٢٤/٨] .

الختان وآثاره على العلاقة الزوجية

❖❖ لقد أجريت لى عملية ختان فى عهد الطفولة ، وأشعر الآن بعد الزواج أنها تنقص من قدرتي على معاشرة زوجي .. فماذا أفعل ؟

فى عملية الختان تستأصل الأجزاء الحساسة للإثارة الجنسية [البظر والشفران الصغيران] وبذلك تقل الاستجابة للمؤثرات الجنسية .

هذا بالإضافة إلى التأثير النفسى السيئ لعملية الختان نفسها لما فيها من قسوة وبث للكره من المعاشرة الجنسية .

ولكن ليس معنى ذلك أن عملية الختان تعنى استئصال الشهوة من جذورها ، وأن المرأة المختتنة لاتستطيع إقامة حياة زوجية موفقة !!

فالحقيقة أن العوامل النفسية السيئة التى تكتسبها الأنثى من عملية الختان والتى تنفرها من الجنس ، وربما تشعرها بانتقاص قدرها عن غيرها من غير المختتنات ، وقد يكون لها الدور الأعظم فى ظهور البرود الجنسى فيجب ألا ننسى أن الرغبة الجنسية تبدأ فى المخ ثم تسرى إلى الجسد ، ولا تبدأ فى الأعضاء الجنسية . ذلك بالإضافة إلى وجود عوامل أخرى يتوقف عليها الإحساس بالمتعة ، فالمهبل يكمل الإحساس باللذة وكذلك التلاصق الجسدى . بالإضافة إلى عامل آخر أهم وأقوى عند كل امرأة وهو إحساسها بالحب والحنان تجاه الطرف الآخر .

ونصيحتى للسيدة المختتنة ألا تبالغ فى انتقاصها للمتعة الجنسية وقدرتها على إسعاد زوجها ، وتحاول تناسى الصورة المؤلمة التى ارتبطت فى ذهنها من إجراء عملية الختان ويساعدها فى ذلك استشارة الطبيبة النفسية .

الطول المناسب

❖❖ أنا شاب حديث الزواج أشعر بالتوتر والقلق عند الجماع لإحساسى بأن عضوى ليس بالطول المناسب .. فما رأيكم؟

إن كفاءة الرجل على تحقيق معاشرة زوجية ناجحة تعتمد أساساً على وجود

انتصاب قوى ومستمر لفترة مناسبة ، وذلك بصرف النظر عن مقدار الطول .. لأن الاتصال الجنسى [الإيلاج] يعتمد أساساً على وجود الانتصاب . كما أن مناطق الإثارة عند الأنثى تتركز بالأعضاء الخارجية [البظر والشفران الصغيران] وبالتالى لاتحتاج إثارة هذه الأعضاء إلى زيادة فى الطول .

والحقيقة أن الانشغال بهذا الموضوع يلقى اهتماماً زائدا من الشباب والأزواج فى حين أن هناك أشياء أخرى أهم فى المعاشرة الزوجية لضمان نجاحها ، ومن أهمها إشعار الزوجة بالحب والحنان والأمان وإرضائها عاطفياً ونفسياً .. فهذا الجانب له أهمية كبيرة جداً فى إثارة الزوجة وإشباعها.

ومن ناحية أخرى ، فإن حدوث الحمل لايرتبط كذلك بهذا الموضوع ، وإنما يعتمد أساساً على وجود حيوانات منوية قوية منشطة . وهذا لا يرتبط نهائياً بحجم أو طول العضو .

نصيحتى أن تثق بنفسك لأن التفكير فى هذا الموضوع يمكن أن يدفعك إلى الفشل الجنسى .

الأشياء المنفِّرة

❖ ما الأشياء التي تنفر الرجل من المعاشرة الجنسية بحيث أعمل على تجنبها فى حياتى المستقبلية ؟

ما دمت بدأت حياة زوجية فلابد أن تراعى بعض الأمور التى قد تكون تافهة، لكنها فى الوقت نفسه كبيرة الأهمية بالنسبة للرجل من حيث إقباله على المعاشرة الجنسية.

فأغلب الأزواج ينفرون من هذه الأشياء التالية :

- انبعاث رائحة كريهة من المهبل .
- انبعاث رائحة كريهة من الفم أو الإبطين .
- روائح الأكل [مثل الثوم والبصل وخلافه] .
- الأظافر المتسخة غير المهذبة .

- غزارة شعر الجسم .
- الملابس الرديئة غير الأنيقة [بما فى ذلك الملابس الداخلية] .
- الشعر (المنكوش) المتسخ .
- اتساخ السّرة [نتيجة تجمع الأتربة والقاذورات حولها] .
- غزارة شعر العانة .
- ارتداء ملابس داخلية قطنية غير أنيقة .
- رائحة العرق الكريهة [لاحظى أن ذلك يرتبط بصفة عامة بإهمال الاستحمام أو بتناول بعض الأطعمة ، مثل الحلبة والبسطرمة والكزبرة] .
- اتساخ الأسنان وتجمع بقايا الطعام حولها .
- عدم الاستعداد للجماع بصفة عامة ، مثل : من المطبخ إلى الفراش مباشرة!
- ولاحظى كذلك أن الإفراط فى عمل الماكياج أحد الأسباب المنفّرة .. مثل وضع كميات كبيرة من البودرة على الوجه .

النصيحة الغالية

❖❖ ما أهم نصيحة للزوجة لاستمرار دفء المعاشرة الزوجية ؟

هناك نصائح كثيرة لتحقيق ذلك ، ولكن من أهم هذه النصائح التجديد فى الشكل والمظهر .

فالحقيقة أن اهتمام الزوجة بشكلها ومظهرها وسعيها للتجديد فى ذلك يعد عاملاً أساسياً لانجذاب الزوج لها ، لأن الرجل فى علاقته مع المرأة يعتمد إلى حد كبير على ما يستقبله من صور من خلال حاسة الرؤية ، فهذا ما يؤكده علماء النفس ، وبالتالى فإنه إذا اعتاد على ظهورها بصور غير لائقة ضعف انجذابه إليها والعكس صحيح .. بينما نجد أن حاسة الرؤية ليست بمثل هذه الأهمية فى علاقة المرأة بالرجل ، فهى تنجذب إليه أساساً بناء على ما تراه فيه من قوة الشخصية ولباقة الحديث .

ولاشك فى أن المرأة الذكية يمكنها أن تستفيد بسهولة من هذه الصفة الطبيعية عند الرجال بالتفنن فى جذبه إليها بوسائل قد تكون تافهة فى نظرها، لكن لها أهمية كبيرة عند الرجال ، وبناء على المفهوم السابق ، مثل : تصفيف شعرها بطريقة جذابة ، أو اختيار شكل جديد من الملابس ، أو استعمال وسائل الزينة عموماً بمهارة.

ولعلك أيتها الزوجة تستنتجين من ذلك مدى استفادة شركات مستحضرات التجميل وملابس السيدات من هذه الخاصية عند الرجال فى تحقيق مكاسب كبيرة جداً .. فالأجدر بك أن تستفيدى منها كذلك ! ولكن حذار من الإسراف وإرهاق ميزانية الزوج . كما أن الإسراف فى استخدام مستحضرات التجميل ضار جداً بالبشرة.

ويعد اهتمام الزوجة بزينتها ونظافتها لأجل استمرار انجذاب زوجها إليها أحد واجبات المرأة المسلمة . فروى معاوية بن يحيى : أن امرأة دخلت على عائشة رضى الله عنها فسألها رسول الله عنها فقالت : هى فلانة زوجة فلان فقال رسول الله ﷺ : « **إنى لأكره أن تكون المرأة مرهاء سلتاء** »[1] .

مرهاء : ليس فى عينيها كحل ، **وسلتاء** : ليس فى أطرافها حناء . . وكذلك أيضاً حض النساء على الخضاب وكره النبى ﷺ أن تكون المرأة يدها كيد الرجل .

وروى الأوزاعى عن معاوية بن سلمة : أن رسول الله ﷺ رأى امرأة لاتختضب وقد جاوزت السبعين فقال : « **لاتدع إحداكن يدها كأنها يد رجل** »[2] قال : فما زالت تختضب وقد جاوزت السبعين حتى ماتت . انتهى.

---

(١) النهاية لا بن الأثير فى غريب الحديث (٢/٣٨٧) (٤/٣٢١) .

(٢) أخرجه أحمد بنحوه فى مسنده (٦/٤٣٧) .

الأغذية المقوية

❖❖ هل صحيح أن هناك أغذية معينة تقوى من قدرة الرجل الجنسية ؟

إن العملية الجنسية ، وإن كانت تبدو معتمدة على العضو التناسلى، إلا أنه فى الحقيقة يشارك فى تنفيذها عدة جهات كالجهاز الهرمونى والجهاز العصبى ، والجهاز العضلى ، والعديد من المواد الكيمائية ، مثل الهرمونات والموصلات العصبية والبيبتيدات .. ويسيطر على كل هذه الأجهزة المخ ..

ومن البديهى أن هذه الأجهزة المختلفة لكى تعمل بكفاءة فلابد من حصولها على المغذيات الضرورية لها كسائر خلايا الجسم ، والغذاء عنصر ضرورى جداً للصحة الجنسية ، كما أنه ضرورى جداً للصحة العامة .

المواد الضرورية

❖❖ وما هذه المغذّيات الضرورية للصحة الجنسية ؟

إن القاعدة العامة هى إمداد الجسم بمختلف المغذّيات من خلال تناول غذاء صحى متوازن يحتوى على نسب مناسبة من البروتينات ، والكربوهيدرات ، والدهون ، والفيتامينات ، والمعادن ، بالإضافة إلى الألبان لكن هناك فى الحقيقة أنواعاً معينة من الفيتامينات والمعادن تحتاجها الغدد الجنسية [أو الجهاز الجنسى] أكثر من غيرها .. وهذه تشمل :

- فيتامين (هـ) .
- فيتامين (أ) .
- فيتامينات (ب) .
- الزنك .
- اليود

ويوضح لك الجدول التالى فى نهاية هذا الجزء كافة المغذيات الضرورية للصحة الجنسية .

فيتامين الجنس

❖ وما فائدة فيتامين (هـ) للصحة الجنسية ؟

اكتسب فيتامين (هـ) منذ زمن بعيد اسم . فيتامين الجنس [Sex vitamin] لعلاقته الوثيقة بالصحة الجنسية . فقد وجد أن توافره ضرورى لتكوين المنى وزيادة نشاط الحيوانات المنوية . ولذا فإنه يستخدم فى علاج العقم ، ويتسبب نقصه فى هلاك الخلايا الجرثومية فى الخصية مما يضعف من المنى .

كما أنه ضرورى أيضا للنساء من أكثر من ناحية .. فيستخدم كعلاج لتخفيف المتاعب التى تعانى منها السيدات بعد بلوغ سن اليأس .. كما أنه يجنب الحامل عسر الولادة والطلق المبكر ، وحدوث الإجهاض

وقد يتسبب نقصه أثناء الحمل فى حدوث موت للجنين فى أطواره الأولى .

كما أنه مثير للرغبة الجنسية بشرط أن يؤخذ بجرعات منتظمة .

الفيتامين الضرورى للرجل والمرأة

❖ وما أهمية فيتامين (ب) للصحة الجنسية ؟

إن توافر أنواع فيتامينات (ب) بالجسم شىء ضرورى للصحة سواء للرجل أو المرأة.. وأهم هذه الأنواع ، هى :

- فيتامين (ب١) - فيتامين (ب٢)
- فيتامين (ب١٢) - حمض الفوليك

وعن هذه العلاقة يقول دكتور «جايلورد هاوزر» فى كتابه « الغذاء يصنع المعجزات » : إن فيتامينات (ب) تزيد الرغبة والقدرة الجنسية أكثر من جميع العناصر المغذية الأخرى ، والأشخاص الذين يعانون ضعفاً من الناحية الجنسية يجب أن يتبعوا نظاماً غذائياً غنياً بمجموعة فيتامينات (ب) ؛ لأن نقص أحد أو بعض هذه الفيتامينات من شأنه أن يضعف الغدد التناسلية.

ويعتبر فيتامين (ب١) المعروف باسم «ثيامين» أحد أهم هذه الأنواع ، حيث تتأثر بنقصه إلى درجة كبيرة الغدد التناسلية عند كل من الذكر والأنثى ، إذ تضعف الرغبة والقدرة الجنسية عند الذكر كما تصاب الأنثى ببرود جنسي .

ويرجع ذلك إلى ارتباط هذا النقص بضعف قدرة الجسم على إنتاج الهرمونات الجنسية .

سر المأكولات البحرية

❖❖ وما فائدة اليود للصحة الجنسية ؟

اشتهرت الأسماك والحيوانات البحرية ،عموماً [مثل الجمبرى والصبيط] بأنها منشطة للرغبة . ويرجع السبب فى ذلك إلى احتوائها على نسبة مرتفعة من اليود ، والزنك ،كما يوجد فيتامين (أ) فى الزيوت السمكية ، وخاصة زيت كبد الحوت بنسبة مرتفعة .. وجميعها من المغذيات الضرورية للصحة الجنسية .

وقد وجد أن النساء اللاتى لديهن نقص فى اليود تضعف عندهن الرغبة الجنسية ، ويعانين اضطراباً فى مواعيد الدورة الشهرية ، وتكون الدورة مصحوبة بصداع . ووجد أن الأغذية الغنية باليود تصلح من هذه الحالات ، كما أن توافر اليود ضرورى لوظائف الغدة الدرقية ، ويدخل فى تركيب هرمون « ثيروكسين» الذى يسيطر على العديد من وظائف الجسم .

كما أن تواجد اليود ضرورى لاستفادة الجسم من بعض المواد التى تؤثر على القدرة الجنسية ، مثل فيتامين (أ) ، وفيتامين (ج) ، والكولين ، والأحماض الدهنية.

الزواج وأكل اللحوم

❖❖ هل تساعد كثرة أكل اللحوم (البروتينات) على تقوية القدرة الجنسية ؟

يعتقد البعض أن الإكثار من تناول اللحوم [البروتينات] يزيد من القدرة الجنسية ويجعل الجسم أكثر حيوية ونشاطاً .

وهذا غير صحيح ، فإذا كانت البروتينات مطلوبة وضرورية لصحة الجسم عموماً وللصحة الجنسية على وجة الخصوص إلا أن الإكثار من تناولها يؤدى إلى أضرار تعوق القدرة الجنسية .

فالبروتينات الحيوانية [اللحوم] يؤدى الإكثار من تناولها إلى الإصابة بتصلب الشرايين لاختلاطها بنسبة كبيرة من الدهون ، سواء كانت ظاهرة لنا أو غير ظاهرة . كما أن الإفراط فى تناول البروتينات يؤدى إلى السمنة بما لها من مشكلات صحية عديدة .

ولذا فإن الاعتدال فى تناول البروتينات هو القاعدة .. ويفضل أن يكون الاعتماد الأكبر على البروتينات النباتية أى المأخوذة من الحبوب ، والبقول ، والبذور ، والنقل ، والمكسرات ، لأن هذه النوعية تحتوى على أحماض دهنية غير مشبعة ، وبالتالى لاتؤدى إلى تصلب الشرايين ، علاوة على احتوائها على فيتامينات ، ومعادن ضرورية للصحة الجنسية .. واحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف .

كما يفضل الإقلال من اللحوم الحمراء ، وأن تكون أغلب كمية البروتينات الحيوانية مأخوذة من الدجاج والأسماك .

ويحتاج الجسم للبروتينات لبناء الأنسجة وتعويض ما تهدم منها على مر الزمن .. ويحتاج الفرد يومياً فى الأحوال العادية إلى حوالى جرام واحد من البروتينات لكل كيلو جرام من وزن الجسم ، ويزيد ذلك إلى الضعف خلال فترة البلوغ والحمل والرضاعة .

فائدة الألياف

❖❖ ما علاقة الألياف بالصحة الجنسية ؟

إن الألياف هى عبارة عن المخلفات التى لا تهضم ولاتمتص من الأغذية النباتية . وأغلب النباتات المحتوية على نسبة مرتفعة من الألياف من الحبوب والفاكهة والخضراوات تحتوى كذلك على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن الضرورية للصحة الجنسية ، فعلى سبيل المثال ، تعتبر حبوب القمح الكاملة أى المحتفظة بقشرها مصدراً غنياً بفيتامين (هـ) علاوة على ارتفاع نسبة الألياف بها .. وكذلك تتميز البذور مثل بذور القرع العسلى وبذور السمسم وبذور دوّار الشمس [اللب السورى]

باحتوائها على نسبة مرتفعة من الزنك الذى يساعد فى تكوين المنى ، كما تحتوى كذلك على فيتامين (هـ) .. كما تتميز الخضراوات ، مثل الجرجير والخس والكرنب والخرشوف باحتوائها على نسب مرتفعة من فيتامين (أ) وفيتامينات ومعادن أخرى مفيدة للصحة الجنسية .

أما فائدة الألياف نفسها بالنسبة للصحة الجنسية فهى فائدة غير مباشرة ، حيث تساعد بوجه عام على مقاومة بعض الأمراض والسرطانات والسمنة مما يخدم الصحة الجنسية ..

فالألياف تقدم لنا هذه الفوائد :

– تساعد على ضبط مستوى السكر بالدم ؛ لأن توافرها بالأمعاء يجعل امتصاص السكريات بطيئاً تدريجياً .

– تساعد على ضبط مستوى الكوليسترول بالدم ، والوقاية من تصلب الشرايين لنفس السبب السابق .

– تحمى من الإمساك ، والإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة .

– تساعد على احتفاظ الجسم بوزنه المثالى ، والوقاية من السمنة .

– كما وجد أن الاهتمام بتناول الحبوب والخضراوات والفواكة الغنية بالألياف خلال الأسبوع السابق للحيض يقلل من المتاعب التى تحدث خلال هذه الفترة كما يقلل ذلك من آلام الحيض .

الأغذية المزيدة للمنى

❖❖ هل صحيح أن بعض الأغذية (مثل حب العزيز) تزيد كمية المنى ؟

لقد اشتهرت بعض الأغذية منذ زمن بعيد وفى المجتمع العربى على وجه الخصوص بأنها مزيدة للمنى ، وبعضها منشط للرغبة . وقد جاء ذكر هذه الأغذية فى العديد من المؤلفات الطبية القديمة ، مثل تذكرة داود ، وقانون ابن سينا ، وغير ذلك .

وبالتحليل العلمى لهذه الأغذية وجد أن بعضها يحتوى على نسبة مرتفعة من فيتامين (هـ) والزنك ، ومن المعروف أن كلاهما يلعب دوراً مهما فى تكوين المنى ، وزيادة درجة الخصوبة ، وهذه الأغذية مثل :

❖ حب العزيز :

وهو درنات النبات التي تشبه البندق ، وهي سكرية لحمية ،حيث تؤكل هذه الدرنات ، ويصنع منها مشروبات ذات فائدة كبيرة ، مثل شراب الخروب والعرقسوس .

وذكره ابن سينا في القانون ، فقال : «إنه يزيد في المنى جداً» . وذكره الحكيم التفليسي ، فقال : «إنه يزيد في المني ويقوى الإنعاظ ويكثر اللبن» .

هذا ودرنات حب العزيز تعتبر ذات قيمة غذائية عالية ومصدراً غنياً بفيتامين (هـ) .

❖ الفول السوداني :

يعتبر الفول السوداني من أغنى المصادر بفيتامين (هـ) المعروف بتأثيره الجنسي القوى ، حيث يساهم في عملية تكوين المني ، كما يعتبر الفول السوداني مصدراً غنياً بالألياف والبروتينات .. كما أن به دهوناً نباتية تجعله مصدراً غنياً بالطاقة .

❖ الحمص :

قال عنه ابن البيطار : «إنه يدر الطمث ويولد اللبن ، وهو يزيد الشهوة ، ويزيد في ماء الصلب» .

وقال عنه داود الأنطاكي في تذكرته : « إذا واظب على أكل مقلوه (المحمص) مع قليل من اللوز مهزول ، سمّن سمناً مفرطاً ، وكذلك من سقطت شهوته خصوصا إذا اتبع شراب السكنجبين [شراب من العسل والخل] ، والمنقوع إذا أكل نيئاً وشرب ماؤه عليه بيسير العسل أعاد شهوة النكاح بعد اليأس» .

وقال الشيخ ابن سينا في القانون : «الحمص يزيد الباه جداً ولذلك يعلف فحول الدواب والجمال الحمص...» .

الأعشاب المزيدة لتدفق الدم للعضو

❖ وهل هناك أعشاب تساعد على تقوية الانتصاب ؟

■ نعـــم ..

ومن أبرز هذه الأعشاب نوع يسمى : شجرة كزبرة البئر [Ginkgo biloba] وهو يعتبر أقدم النباتات الموجودة على سطح الأرض وأطولها عمراً .. ومن الطريف أن هذا العشب «المعجوز» فيه فوائد عديدة خاصة للعجائز .

فهو يساعد فى الوقاية والعلاج من كثير من المتاعب التى تصاحب الشيخوخة مثل مرض القلب ، والضعف الجنسى ، وضعف السمع ، وضعف الإبصار ، وضعف الذاكرة . وقد أجريت عدة دراسات حول تأثير هذا العشب على الناحية الجنسية فذكرت جريدة المسالك البولية الأمريكية [Journal of Urology] نتيجة لإحدى هذه الدراسات جاء فيها : إن إعطاء هذا العشب أدى إلى تحسين كبير وواضح لحالات الضعف الجنسى الناتجة عن ضعف تدفق الدم خلال الشرايين المغذية للقضيب وذلك بإعطاء جرعة يومية منتظمة من العشب بلغت مقدار ٦٠ ملليجراما .

وهذا العشب آسيوى الأصل ، حيث تنتشر زراعته فى الصين واليابان والهند ثم بدأت زراعته فى أوربا فى القرن السابع عشر .

وفى الوقت الحالى ، تعتبر المستحضرات الطبية المجهزة من خلاصة هذا العشب من أكثر المستحضرات مبيعاً فى أوربا و أمريكا .

وفى الفترة الأخيرة بدأ إنتاج هذه المستحضرات فى الأسواق المصرية والعربية .

وتفيد هذه المستحضرات بصفة عامة فى كل الحالات التى تعانى من قصور بالدورة الدموية الطرفية .

عُشب الثبات الجنسى

❖ وهل هناك أعشاب يمكن أن تساعد على تحقيق الثبات النفسى بالنسبة للأزواج الجدد ؟

■ نعم ..

فلهذا الغرض يوصف عشب **الداميانا** [**Damiana**] ، حيث إنه يقاوم الإحساس بالرهبة المصاحب لحداثة التجربة الجنسية ، ويقاوم حدوث الارتخاء الجنسى .. وفى الطب الشعبى المكسيكى [تعتبر المكسيك موطن هذا النبات] يقدم هذا العشب للأزواج ، فى ليلة الزفاف . ويوصف بأنه غذاء مقوٍ بصفة عامة للجهاز العصبى .

وقد أظهرت دراسة حديثة جداً عن هذا العشب أنه يساعد على زيادة عدد الحيوانات المنوية .

ويوجد بالأسواق مستحضرات طبية من هذا العشب تستخدم للغرض السابق بناء على الجرعة الموضحة مع المستحضر ، كما يمكن استخدام أوراق العشب المجففة فى صورة شاى يجهز بنقع ملء ملعقة كبيرة من الأوراق فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق ، ثم يقلب المنقوع ، ويصفى ، ويشرب قبل الإفطار بصفة منتظمة .

العُشب الإفريقى المنشط

❖❖ وهل هناك أعشاب أخرى تعمل على تنشيط الرغبة الجنسية ؟

يوجد نوع من الشجر الإفريقى اسمه : **يوهيمباين** يستخدم لحاؤه كمنشط جنسى ، وهذا العشب ليس عشباً جديداً ، وإنما عرف منذ زمن بعيد كمنشط جنسى واستخدمه الأفارقة وغيرهم لهذا الغرض .

وعندما أقيمت دراسات علمية حول هذا العشب اتضح بالفعل أنه يساعد على زيادة القدرة الجنسية .. مما دعا شركات الدواء إلى إنتاج مستحضرات طبية من خلاصة هذا العشب . وهذه متوافرة بالأسواق .

قالوا عن الجنسنج

❖❖ أسمع عن أن عشب الجنسنج الصينى وراء احتفاظ العجائز فى الصين بقدرتهم الجنسية ، فما مدى صحة ذلك ؟

الجنسنج من الأعشاب القديمة جداً والتى عرفت واستخدمت لأول مرة فى الصين .. ثم عرفت بعد ذلك فى اليابان وكوريا وروسيا .. ثم انتقل استخدامها إلى الأوربيين والأمريكيين .. ويعتبر الجنسنج الصينى أو بالتحديد الجنسنج المنشورى [أى المزروع فى منشوريا بالصين] هو أفضل أنواع الجنسنج .

ويعتبر أهم سبب أدى إلى انتشار استخدام الجنسنج هو تقويته للناحية الجنسية .. بل يذكر أن حروباً قد قامت فى الصين القديمة للاستيلاء على أراضى الجنسنج المنشورى .

أما من الناحية العلمية ، فقد ثبت من الدراسات التى أجريت حول الجنسنج أنه

يخدم الحالة الصحية العامة من أكثر من ناحية .. حيث يزيد من الطاقة والحيوية .. ويزيد من قدرة الجسم على التكيف مع المجهود العضلى والنفسى [adapotogenic effect] .. كما أنه يلعب دوراً مهماً فى تنشيط أو ضبط كفاءة الجهاز الهرمونى .. وغير ذلك من الفوائد الصحية العديدة التى لاشك أنها تحسن من قدرة الرجل الجنسية .. وتحسن من حالة الضعف الجنسى الناتج بصفة خاصة مع ضعف الحيوية بسبب التقدم فى العمر .

وينبغى ملاحظة حقيقة مهمة عن الجنسنج ، وهى أن هناك درجات كفاءة لنبات الجنسنج .. أو بمعنى آخر ليست كل أنواع الجنسنج سواء .. فهناك درجات للجودة . ويعتبر الجنسنج الصينى البرى [أى غير المزروع] الذى لايقل عمره عن ثلاث سنوات هو أفضل هذه الأنواع ، وهناك حقيقة أخرى يجب معرفتها ، وهى أن كثيراً من مستحضرات الجنسنج [الكبسولات وخلافه] محدودة الفعالية بل إن بعضها عديم الفعالية وذلك لاستحضارها من نوعيات رديئة من الجنسنج .

وبناء على ذلك ، فإنه للانتفاع بفوائد الجنسنج يفضل الاعتماد على تناول نوعية جيدة من الجذور فى صورتها الطبيعية .. وفى حالة عدم إمكانية ذلك أو فى حالة الاضطرار لتناول المستحضرات فيجب أن تكون من مصدر موثوق به وأن تكون مقننة [Standarized]

أعشاب عربية

❖❖ وهل هناك أعشاب عربية في متناول اليد يمكن الاستفادة بها كمنشط جنسى ؟

هناك أنواع عديدة ، منها :

* **الزنجبيل** : فالزنجبيل على سبيل المثال اشتهر بأنه منشط جنسى .. فقال عنه ابن سينا « يهيج الباه ، ويلين البطن تليينا خفيفاً» .

كما قال عنة داود الأنطاكي : «يدر الفضلات ، ويفرز الماء » ويهيج الباه جداًه .

ويؤخذ الزنجبيل كشراب يجهز من بودرة الجذور ، أو يمكن استخدامه مع عسل النحل لعمل مربى مقوية ومنشطة ، تجهز بالطريقة التالية : يضاف ١/٢ ملعقة كبيرة من بودرة الزنجبيل إلى ملعقة من عسل النحل النقي ، ويخلط جيداً، ثم يضاف كوب من الماء الساخن لهذا المخلوط ، ويشرب من هذا المزيج حسب الحاجة .

وللزنجبيل فوائد أخرى عديدة ، فهو يساعد على الهضم ، ويستخدم للعلاج والوقاية من نزلات البرد ، ويفيد في علاج التهاب الحنجرة والشعب الهوائية ، وتستخدم كمادات الزنجبيل لتلطيف آلام المفاصل ، ويستخدم كشراب مدفئ للجسم ومنشط للدورة الدموية . ويعتبر الزنجبيل من الأعشاب القليلة التي خصها الله تعالى بالذكر في كتابه الكريم .

قال تعالى : ﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا ﴾ [الإنسان : ١٧] .

❖❖ جوز الطيب :

جوز الطيب هو ثمار شجر كبير ينتشر في شرق آسيا ويوجد في المنطقة العربية .. ويحتوي على زيت فعال يتكون أساساً من مادة الميريستين [Myristine] ويستخدم مسحوق جوز الطيب لإعطاء نكهة لبعض الأغذية كما يضيفه البعض للمشروبات، مثل الشاي والقهوة ، كما يتميز جوز الطيب بتأثير منشط للرغبة والقدرة الجنسية إلا أن هذا التأثير محفوف بالمخاطر؛ لأن استخدامه بصفة منتظمة يمكن أن يتسبب في أضرار للجهاز العصبي ، بل يمكن أن يتسبب في حدوث ضعف جنسي . وهذا بمثابة تحذير من الإفراط أو الاعتياد على استعمال جوز الطيب كمنشط جنسي.

أهم أنواع الفيتامينات والمعادن والمواد الأخرى الضرورية للصحة الجنسية

نوع الفيتامين	الفائدة	الأغذية الغنية به	ملاحظات
فيتامين ب١ (ثيامين)	ضروري لصحة القلب ، والعضلات، والغدة الكظرية ، وللخصوبة .	فول الصويا ، الحبوب ، المكسرات ، الغلال الكاملة ، الزبادي .	مع حدوث انخفاض بمستوى هذا الفيتامين يحدث ضعف بالشهية واكتئاب .
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	ضروري لإنتاج كرات الدم الحمراء، ولسلامة الشعر والبشرة ، ولتوليد الطاقة من الكربوهيدرات والبروتينات .	الموز ، التين ، الغلال الكاملة ، الخضراوات الخضراء ، اللحم ، البيض .	
فيتامين ب٣ (نياسين)	يقاوم التوتر والاكتئاب والأرق والتعب ، ويعمل على اتساع الأوعية الدموية ، كما أنه ضروري لتكوين الهرمونات الجنسية .	الأسماك ، اللحم ، الحبوب ، الأفوكادو، التين، التمر، المخبوزات من الدقيق الكامل، الإسباراجس .	قد تتسبب مستحضرات هذا الفيتامين فى تهيُّج جدار المعدة ولذا يجب تناولها بجرعات محدودة تبدأ بمقدار ١٠٠ مجم يومياً ثم تزداد تدريجياً ولا يجب أن تتجاوز مقدار ٢ جرام يومياً .
فيتامين ب٥ (حمض بانتوثينيك)	يعرف كذلك باسم بفيتامين الضغوط النفسية Stress	المكسرات والبذور ، والغلال ، البيض ، الكرنب،	يساعد فى مقاومة الشيخوخة كما يفيد النساء عموماً بعد

	vitamin لأنه ينظم عمل الغدة الدرقية وإنتاج الكورتيزون الداخلي .	البروكولي، البطاطس، حبوب لقاح عسل النحل.	سن اليأس .
فيتامين ب١٢	ضروري لإنتاج خلايا الدم الحمراء ، وضروري لعملية الهضم ولتكوين البروتينات وتمثيل المواد الغذائية .	الأسماك ، القواقع البحرية ، الأعشاب البحرية، اللبن، البيض، الجبن، اللحوم . (يوجد في الأطعمة ذات الأصل الحيواني فقط) .	يحتاج النباتيون للاستعانة بمستحضرات هذا الفيتامين لمقاومة نقصه بالجسم .
حمض الفوليك	ضروري لإنتاج الطاقة من الأغذية ولتكوين خلايا الدم الحمراء .	السالمون ، التونا، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء كالسبانخ، الخضراوات الجذرية، القمح الكامل، الجبن، البرتقال بأنواعه .	اتضح للباحثين أن توافر هذا الحمض يحمي من إصابة الجنين بعيوب خلقية كما أنه يعمل كمضاد للشيخوخة.
فيتامين أ (ريتينول)	يحتاجه الجسم لنمو الخلايا الجديدة ، ولسلامة الأنسجة ، ولإمكانية الرؤية في الظلام، وكذلك للإنتاج السليم للحيوانات المنوية، ولسلامة الغدة الدرقية.	يوجد فيتامين (أ) في زيت كبد الحوت ، والبيض، واللبن . ويقوم الجسم بتحويل الكاروتين الموجود بالخضراوات والفاكهة الصفراء مثل الجزر	يستخدم أيضاً فيتامين (أ) مع فيتامين (هـ) لزيادة إنتاج الحيوانات المنوية .

		والمشمش إلى فيتامين (أ) .	
فيتامين ج (حمض اسكوربيك)	يحفز نمو الأنسجة ، والتئام العظام ، وهو ضرورى لسلامة الغدة الكظرية والنخامية ، كما أنه يعمل كمضاد للأكسدة وبالتالى يقاوم الشيخوخة .	الموالح ، الكيوى ، الطماطم، الفلفل الرومى ، الخضراوات الخضراء .	من الفوائد الأخرى لهذا الفيتامين أنه يساعد فى تكوين الكولاجين الذى يكسب الجلد صفة المرونة ويجعله يقاوم التجاعيد .
فيتامين (هـ)	ضرورى لإنتاج الهرمونات والبروستا جلانديئات ، ولإصلاح الخلايا، كما يعمل كمضاد للأكسدة .	الزيوت النباتية ، المكسرات، البذور ، الحبوب ، البيض، القمح الكامل، الفواكه ، الاسباراجس.	يسمى هذا الفيتامين بفيتامين الجنس Sex Vitamin لأنه ضرورى للصحة الجنسية والخصوبة .

نوع المعدن	الفائدة	الأغذية الغنية به	ملاحظات
الزنك	ضرورى لإنتاج الهرمون الذكرى (تستوستيرون) ولصحة البروستاتا وللخصوبة .	الجندوفلى والحيوانات البحرية، بذور القرع العسلى، الثوم ، السبانخ .	يساعد تناول مستحضرات الزنك فى علاج التهاب البروستاتا وزيادة درجة الخصوبة . ويراعى عند تناوله الحصول على قدر كاف من النحاس من الخضراوات الخضراء لزيادة درجة الامتصاص .

الكالسيوم	ضرورى لصحة العظام والعضلات والأسنان .	السالمون ، السردين، الأعشاب البحرية، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، اللوز والجوز، اللبن ومنتجاته .	تحتاج المرأة للكالسيوم بصفة خاصة للوقاية من هشاشة العظام . ويؤدى الإفراط فى تناول الكافيين (الشاى والقهوة) إلى زيادة فقد الكالسيوم من العظام .
المغنسيوم	يساعد فى إنتاج الهرمونات الجنسية .	اللحوم ، الأسماك، منتجات الألبان والبيض، التفاح، المشمش، البذور، المكسرات، الخضراوات الخضراء .	يساعد أيضاً فى تخفيف متاعب ما قبل الحيض وألم الدورة الشهرية .
الكروم	يعمل مع هرمون الأنسولين على حرق الجلوكوز .	الخميرة ، زيت الذرة ، جنين القمح ، الدجاج .	
سيلينيوم	يعمل مع فيتامين (هـ) فى حماية الخلايا من التلف (مضاد للأكسدة) ويزيد من كفاءة الجهاز المناعى .	المكسرات ، الأرز البنى، الثوم، البيض، المأكولات البحرية، الجبن (الجبن القريش) .	ضرورى لخصوبة الرجال بدليل وجود كميات كبيرة منه فى المنى .
اليود	ضرورى لوظائف الغدة الدرقية ، ويدخل فى تركيب هرمون الثيروكسين	المأكولات البحرية عموماً ، البصل، الأناناس .	يؤدى انخفاض اليود إلى ضعف الغدة الدرقية ، وزيادة متاعب ما قبل

	والذى يسيطر على العديد من وظائف الجسم .		الحيض ، واضطراب الدورة الشهرية وضعف الرغبة الجنسية عند النساء .
المنجنيز	معدن نادر يحتاجه الجسم لتنشيط العديد من الإنزيمات المختلفة .	البنجر ، المكسرات، القمح الكامل، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، التفاح، المشمش .	يحتاجه الجسم أيضاً للاستفادة من فيتامين (ب١) ، والأحماض الدهنية ، والكولين ، وفيتامين (ج) .
مواد أخرى	**الفائدة**	**الأغذية الغنية بها**	**ملاحظات**
ليسيثين	هذا عبارة عن دهن فوسفورى (Phospho lipid) يقوم بوظائف عديدة ، أهمها حماية جدران الخلايا من التصلب،كما يدخل فى تصنيع الأغلفة الواقية المحيطة بالمخ .	الخميرة ، القمح الكامل، الأسماك، الشيكولاتة .	ضرورى للصحة الجنسية وتخرج كمية كبيرة منه مع المنى ، مما يتطلب إعادة إمداد الجسم به.
كولين	يحتاجه المخ لإنتاج الموصلات العصبية، مثل استيل كولين .	صفار البيض، البذور، المكسرات، الحبوب، القمح الكامل، اللحوم، الدجاج، الخضراوات الخضراء .	أثبتت الدراسات الحديثة أن نقص الكولين يرتبط بحدوث مرض الزهايمر الذى تضعف فيه قوى الإدراك والذاكرة .

المراجع

- تحفة العروس ونزهة النفوس لعبد الله التيجاني

(تحقيق محمد إبراهيم الدسوقي) .

- ماذا تعرفين عن الرجال ؟ دكتور/ أيمن الحسيني .

- سري وعاجل للرجال فقط دكتور/ أيمن الحسيني .

- *The Sexual side of Marriage, M.J. Exner, M.D .*

- *The Sexual Nutrition .*

Current Obestetrics & Gynaecology diagnosis & Treatment, Martin L. Pernoll .

- *The Healing Herbs, Castleman .*

الفهـرس

■ مقدمة ٣

■ دعائم الزواج السعيد ٥

■ التعريف بالجهاز التناسلي للجنسين ١٣

- الجهاز التناسلى المؤنث ١٣

- الجهاز التناسلى المذكر ٢٢

- التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للعملية الجنسية ٢٥

■ طبيبك الخاص فى ليلة الزفاف وشهر العسل ٣٢

- العنف مرفوض والرفق مطلوب ٣٧

- التدخين والصحة الانجابية ٥٧

- المخدرات والجنس ٥٨

- الختان وآثاره على العلاقة الزوجية ٥٩

- الطول المناسب ٥٩

- الأشياء المّنفرة ٦٠

- النصيحة الغالية ٦٣

- الأغذية المّزيدة للمنى ٦٧

- الأعشاب المزيدة لتدفق الدم للعضو ٦٨

- عّشب الثبات الجنسى ٦٩

- العُشب الإفريقى المنشط ٧٠

- قالوا عن الجنسنج ٧٠

- أعشاب عربية ٧١

■ جدول أهم أنواع الفيتامينات والمعادن والمواد الأخرى الضرورية للصحة الجنسية ٧٣

■ المراجع ٧٨

الممنوع والمرغوب في شهر العسل

تعتبر الأيام الأولى فى الحياة الزوجية من أكثر الأوقات الحرجة التى يتعرض لها كل عروسين، ففيها يتواجه العروسان وجهاً لوجه لأول مرة بلا حواجز أو حدود، فيصبح الكلام أفعالا والإحساس ممارسة، ويرى كل منهما ما لم يكن يراه من الآخر.

ففى هذه الليلة يظهر الخجل وتظهر أخطاء من كلا الطرفين، سواء فى التعبير عن الحب أو الممارسة الجنسية أو التأقلم مع هذه الحياة الجديدة.

وترجع أكثر أسباب هذه الأخطاء إلى ذلك الضغط العصبى والشحن النفسى والحكايات والقصص التى تثار فى هذا الصدد، إضافة إلى قلة المعلومات المتوافرة لدى الشباب فى مجتمعنا الشرقى عن هذه الأمور.

من هنا كان الهدف من هذا الكتاب، الذى يتناول ما يحتاجه كل عروسين من معلومات ونصائح حتى تمر هذه المرحلة بسلام وتكون مدخلا حقيقيا للحياة الزوجية السعيدة التى يرجوها كل زوجين.

مع تمنياتنا لكل عروسين بحياة موفقة مليئة بالسعادة والهناء.

الناشر

ISBN 977-271-353-7

6 222008 801432